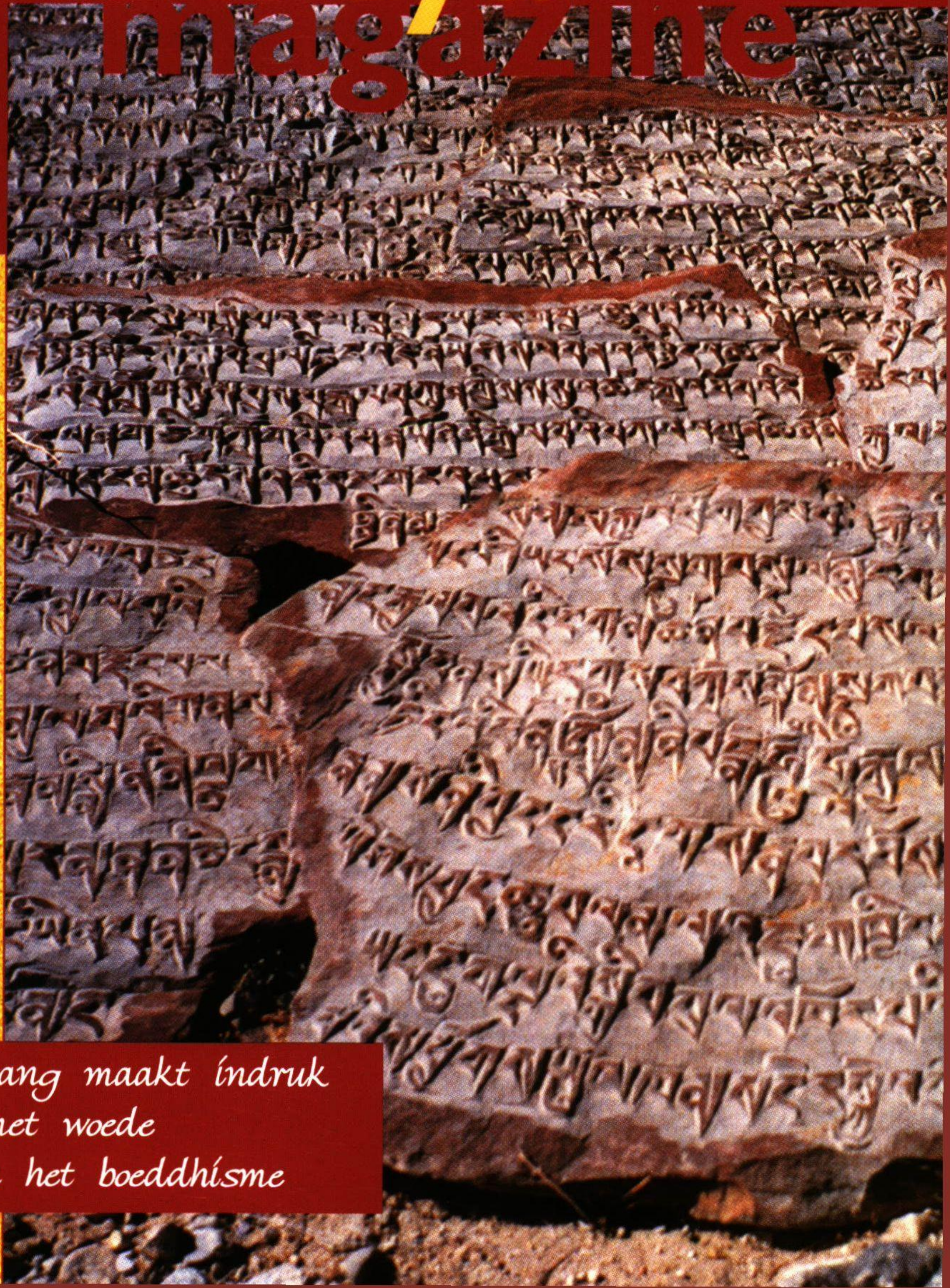
MAITREYA INSTITUUT

Maitreya magazine



Tibetaans boeddhistisch tijdschrift
jaargang 25 - 2003
nummer 3
€ 5,00

Geshe Dasang maakt indruk
Omgaan met woede
Nonnen en het boeddhisme

25 jaar Maitreya Magazine

Zoals u in "bericht van het bestuur" kunt lezen is een aantal knopen doorgehakt met betrekking tot de situatie rond het studie en meditatiecentrum van het Maitreya Instituut te Emst. Lama Zopa Rinpochee, het hoofd van de F.P.M.T., de overkoepelende organisatie waartoe ook het Maitreya Instituut behoort, heeft vorige maand besloten dat het terrein in Emst moet worden behouden. Er kunnen nu doortastende plannen voor gefaseerde nieuwbouw worden gemaakt.
Binnen de bezetting van de administratie in Emst hebben wat verschuivingen plaatsgevonden. Mocht u hierdoor problemen ondervinden, dan verzoeken wij u die als oefening in geduld te verdragen.
Inmiddels blinkt onze vaste leraar de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen weer uit in zijn presentatie van de oorspronkelijke leer van de Boeddha. Hoewel de jaarlijkse zomercursus dit jaar niet druk werd bezocht, trekt het Maitreya Instituut Emst per maand nog altijd meer dan honderd deelnemers aan de FPMT Basisstudie Tibetaans Boeddhisme. In Maitreya Instituut Amsterdam trekken de cursussen van ven. Kaye Miner een nog immer groeiend aantal deelnemers. Ook de studiegroep Groningen is stabiel. Ondanks de pessimistische geluiden die we in de media te horen krijgen, zien we bij het Maitreya Instituut de toekomst dan ook met vertrouwen tegemoet. Daarbij rekenen we wel op uw aanhoudende steun in gedachten, woorden en daden.

In dit zomernummer vind u een volledig programma overzicht van de beide M.I. centra en de studiegroep. Naast de vaste rubrieken vind u in dit nummer een artikel waarin een aantal waardevolle instructies die onze bezoekende leraar Geshe Tenzin Dasang gaf over "omgaan met woede" zijn uitgewerkt. De overige instructies zullen in het volgende nummer worden gepubliceerd. In een tweetal artikelen wordt uw aandacht gevraagd voor de situatie van "nonnen en het boeddhisme".

Geniet u nog steeds van het Maitreya Magazine, dat dit jaar haar 25e jaargang beleeft, overweegt u dan eens of u een vriend(in), kennis of familielid kunt verblijden met een abonnement. U helpt hen darmee aan betrouwbare informatie en u helpt het Maitreya Magazine de komende jaren te blijven verschijnen.

Met vriendelijke Dharma-groet,

Uw eindredacteur,
Hans van den Bogaert

Inhoud

Geshe Dasang maakt indruk *door Frans de Reeper* 1

Omgaan met woede, deel 1 *door de eerwaarde Geshe Dasang* 2

Ode aan de spirituele leraar *door Koosje van der Kolk* 7

FPMT Project The Merit Box *door Holly Forrer* 10

Bericht van het bestuur 12

Programma Maitreya Emst, Amsterdam, Groningen 13

Overzicht kalender 21

De Kopan 'experience' *door Yvonne en Annelies* 22

Dharma Oase *door Eleanor en Frank* 25

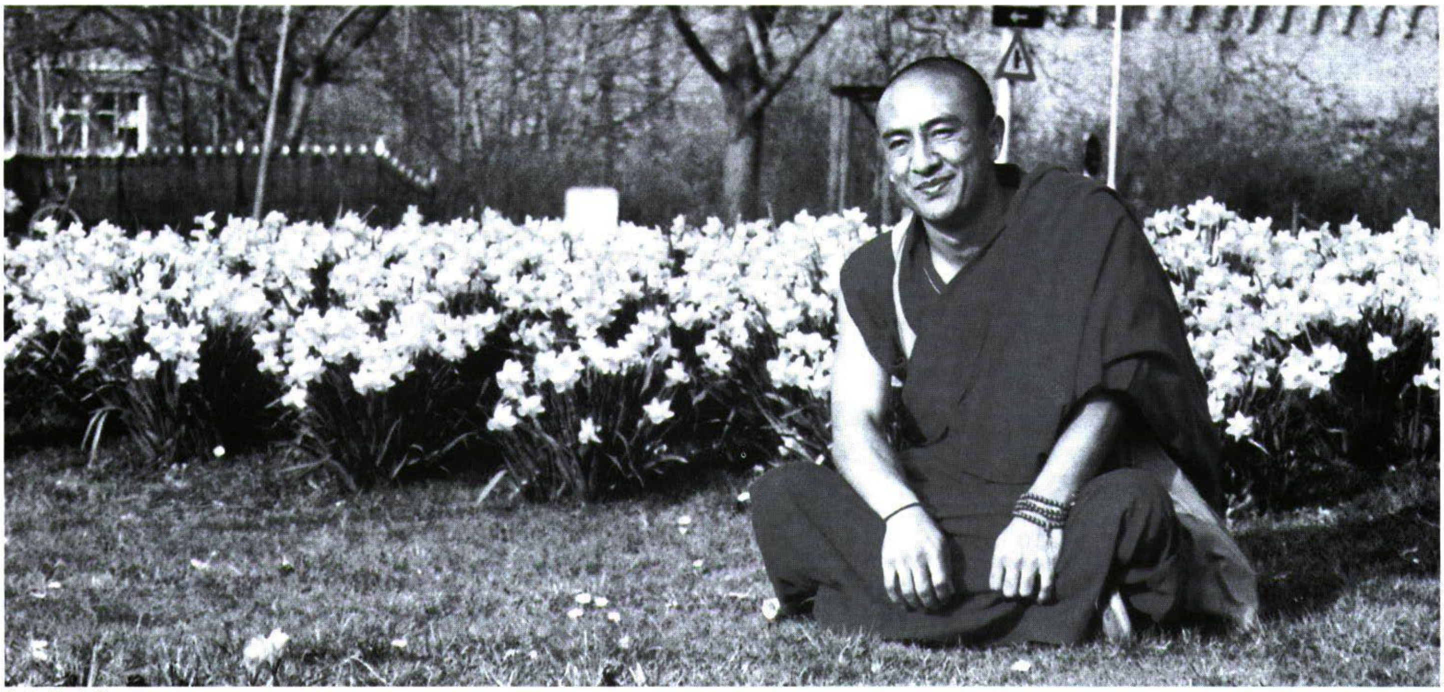
Boeddhisme met de 'vrouwenbijbel' in de hand *door Karen Hendrikse* 27

Plaats voor luisteren en studeren *door Tenzin Chödron* 31

Bijeenkomst BUN rondom de dood *door Koosje van der Kolk* 33

Tibetnieuws *door Paula de Wijs* 34

Geshe Dasang maakt indruk


Martin Olden

Geshe Tenzin Dasang.

In februari en maart heeft geshe Dasang in Emst en Amsterdam les gegeven. Hierdoor werd de afwezigheid van onze 'eigen' geshe Sonam Gyaltsen prima opgevangen.

De eerste lessen was het voor Geshela, en ook voor de studenten, even wennen aan elkaar.
Het was de eerste keer dat hij buiten Tibet, Nepal en India kwam, helemaal alleen in een westers land. Uit de reacties van de studenten kwam naar voren dat geshe Dasang bewondering wekte om zijn heldere manier van les geven. Natuurlijk was hij niet in staat om ons vertrouwde voorbeelden uit het Nederlandse leven voor te houden, zoals geshe Sonam Gyaltsen graag doet. Na een aantal lessen kwam er steeds meer ruimte om vragen te stellen en het was echt indrukwekkend hoe vlot Geshela antwoorden gaf, die heel verhelderend waren. In het weekend over meditatie was er veel gelegenheid om te oefenen, waardoor de meditatiepraktijk van de aanwezige studenten verbeterd kon worden.

In april is Geshela nog naar Zürich (Zwitserland) gegaan om daar te logeren bij zijn sponsor en op de terugreis naar Nederland heeft hij bij een zus van hem en haar gezin in Mannheim gelogeerd. Na nog een paar dagen Emst is hij weer naar Kopan vertrokken. Hij gaat daar weer les geven aan westerse studenten, maar wel in een vertrouwdere omgeving.

Ik heb Geshela gevraagd wat hij van zijn ervaringen in Nederland vond. Het antwoord was 'happy'. Kernachtig! Ik geloof eigenlijk niet dat Tibetanen zo veel behoefte aan 'evalueren' hebben, want op andere vragen gaf hij wel een redelijk uitgebreid antwoord. Hij vertelde me dat hij 31 jaar geleden in Lhasa is geboren. Daar heeft hij bij zijn moeder, vier zussen en twee broers gewoond. Zijn vader is gestorven toen hij nog erg klein was. Ze woonden aan de Barkhor, vlakbij het Meru Nyingba-klooster, dat weer pal achter de Jokhang ligt. Uiteraard heeft hij daar de Chinese lagere school gevolgd, want er is geen keuze. Hij spreekt, volgens onze tolk/vertaler Hans van den Bogaert, heel goed verstaanbaar Tibetaans, zonder ingewikkelde woorden en zinswendingen. Op zijn veertiende besloot hij monnik te worden en omdat hij graag wilde studeren, besloot hij naar India te vluchten. Op aanraden van een vriend die monnik was in het Nechung klooster, vlakbij Drepung waar geshe Konchog Lhundrup gestudeerd heeft, koos hij voor het Sera-klooster in India. Verstopt in een vrachtwagen ging hij naar de grens met Nepal en wachtte in de buurt van de Friendship Bridge op zijn oudere zus. Zij heeft een Chinees paspoort en kon dus gewoon met de bus reizen. Daar is het hun gelukt om samen de grens over te steken, wat natuurlijk een heel angstig avontuur was! Hij is zo snel mogelijk naar Bodhgaya gegaan, waar hij door Zijne Heiligheid de Dalai Lama tot monnik werd gewijd. Vandaar ging hij, via Varanasi, naar Sera in zuid-India. Hij studeerde er 10 jaar en ging toen naar Kopan. De abt van het klooster, Lama Lhundrup, heeft hem, vrij kort na zijn afstuderen, gevraagd om naar ons te gaan om les te geven.

Wat zijn we fortuinlijk dat in de nieuwe generatie zulke heldere en begaafde leraren zijn!

door Frans de Reeper

Omgaan met woede deel 1

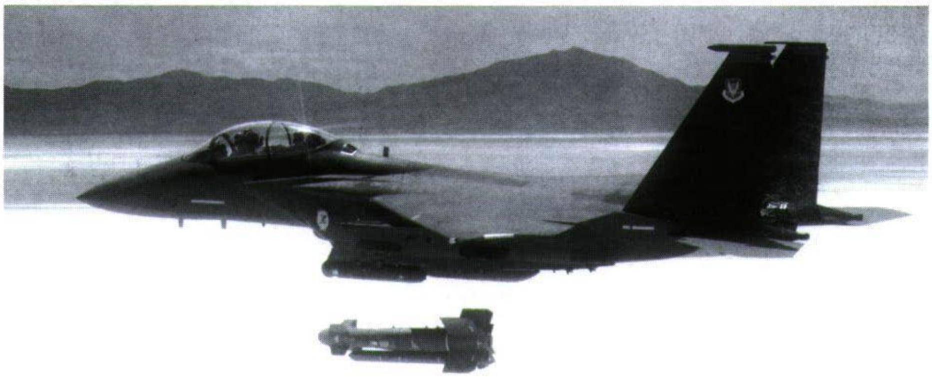
Het volgende artikel is een bewerking van de lezingen die de eerwaarde Geshe Tenzin Dasang in het Maitreya Instituut Emst gaf op 16 maart jl. De gedachtegang houdt zich voornamelijk bezig met dankbaarheid. Dankbaarheid is een trede in het ontwikkelen van liefde, mededogen en de verlichtingsgeest en zorgt voor een ommekeer in ons denken en daarmee van de houding waarmee we in het leven staan.

De grote Indiase wijsgeer Acharya Shantideva zegt: "Er is geen groter kwaad dan woede en er is geen grotere deugd dan verdraagzaamheid. Omdat ze dat weten, trainen alle verstandige mensen zich in verdraagzaamheid."

Shantideva was een bijzonder persoon. Hij leefde van 685 tot 763 in de tijd van het Nalanda Klooster. Hij was in het klooster bekend om het feit dat hij de indruk maakte erg lui te zijn; hij bracht namelijk het grootste gedeelte van de dag liggend op zijn bed door. Zijn collega-monniken waren ervan overtuigd dat hij niets uitspookte en dat hij erg dom moest zijn. In feite was hij voortdurend in meditatie. Hij was een echte bodhisattva. Hij was voortdurend gedreven door de wens een boeddha te worden. Hij wilde het hoogste niveau van persoonlijke evolutie bereiken als een middel om alle mensen, dieren enz. te kunnen helpen vrij te worden van het gebrekkige bestaan. Hoewel hij een luie indruk maakte, was hij heel ver gevorderd op het boeddhistische pad. De collega-monniken waren eigenlijk niet op de hoogte van het realisatieniveau van Shantideva en ze bedachten dat ze hem een poets wilden bakken. Het was de traditie in het Nalanda Klooster dat verschillende monniken regelmatig de kans kregen om hun kennis met de andere monniken te delen. Daarmee konden ze tegelijkertijd laten zien hoe vergevorderd ze al waren. Een soort spreekbeurt waaruit zou kunnen blijken hoe goed of niet ze hun best hadden gedaan. Er werd besloten dat Shantideva de gelegenheid zou krijgen om te laten zien wat hij niet wist. Men hoopte hem een poets te bakken door hem "en public" te laten afgaan. Tot verbazing van alle toegestroomde monniken, en het andere publiek dat naar deze lezing kwam kijken om van de afgang van Shantideva getuige te zijn, gaf hij prachtig onderricht dat dagenlang duurde en daarna werd opgetekend in een tekst met als titel *Het Ondernemen van de Beoefeningen van Bodhisattva's* (Sanskriet: Bodhisattvacaryavatara), een beroemde tekst die tot de dag van vandaag in alle boeddhistische tradities als leidraad wordt gebruikt. We zijn heel dankbaar dat Shantideva deze tekst over de bodhisattva-beoefeningen heeft onderwezen, omdat we er tot op de dag van vandaag veel kennis en veel praktische instructies uit putten.

Beoefening van geduld

De reden waarom ik Shantideva aan het begin van deze lezing citeer is dat we zijn kennis gebruiken om ons ervan te overtuigen wat de nadelen zijn van boos worden en wat de voordelen zijn van verdraagzaamheid. Shantideva heeft een heel hoofdstuk in de tekst gewijd aan de beoefening van geduld. Hij heeft in duidelijke en praktische richtlijnen aangegeven hoe wij kunnen denken om ons geduld niet te verliezen, om niet boos te worden en in plaats daarvan verdraagzaam te blijven. Verdraagzaamheid of geduld (die twee termen kun je door elkaar gebruiken zoals hier vandaag wordt uitgelegd) is vooral het niet vergelden van kwaad dat je wordt aangedaan en het blijmoedig accepteren van het onvermijdelijke. We hebben allemaal al een beetje verdraagzaamheid. De een meer dan de ander. De een voelt zich eerder geïrriteerd dan de ander. De boeddhistische opvatting is dat we allemaal kunnen leren geduldig te zijn. Dat gaat niet zonder slag of stoot, niet zonder dat we daar moeite voor doen. De moeite die we ervoor doen is grotendeels gebaseerd op rationele overwegingen, op een bepaalde manier van denken. Als we niet op een andere manier willen denken, zal het erg moeilijk zijn om vat te krijgen op de emotie woede. Laten we kijken naar wat er gebeurt wanneer we geconfronteerd worden met iets vervelends en hoe we daar doorgaans op reageren. Stel je een situatie voor waarin er een probleem ontstaat; we kunnen ons erg opwinden over dat probleem en we kunnen daar boos over worden. Als je om je heen kijkt, en ook als je naar binnen kijkt in je eigen geest, zul je zien dat er heel vaak met woede op problemen wordt gereageerd. Mensen worden boos als er iets vervelends gebeurt. Wanneer een andere persoon betrokken is bij het probleem dat ontstaat en wanneer we de schuld op iemand kunnen schuiven, dan wijzen we ook onmiddellijk naar die persoon die, volgens ons, het probleem heeft veroorzaakt. We beschouwen die persoon als een vijand, als een vervelend persoon waar we liever niets mee te maken hebben. Wanneer problemen ontstaan, zullen we boos worden en wanneer iemand voor ons een probleem oplevert, zullen we op die persoon boos worden. Het advies van Shantideva is dat het niet verstandig is om boos te worden. Het is niet verstandig om instinctief, impulsief te reageren en boos te worden als er een probleem ontstaat, want daarmee verlies je grip op de situatie en wordt het probleem alleen maar groter. Het is ook niet verstandig om boos te worden op andere mensen die een probleem veroorzaken, want daardoor verslechtert de situatie. In alle gevallen waarin we boos worden, trekken we aan het kortste eind. Boos worden gebeurt instinctief, automatisch. We denken er niet over na, maar als we eenmaal boos zijn rechtvaardigen we onze boosheid vaak met argumenten. We zeggen: "Ik heb het recht om boos te zijn, want die persoon heeft me dit aangedaan, die persoon heeft dit



probleem veroorzaakt." Het is niet alleen een emotioneel reageren met boosheid, het is ook jezelf rechtvaardigen dat je gelijk hebt door boos te zijn.

Eerst logisch nadenken

Nadenken wanneer een vervelende situatie zich voordoet, geeft even ruimte. De druk is even wat minder groot. Daarom is één van de boeddhistische oplossingen om even heel logisch na te denken en niet meteen in de storm van emotie mee te gaan. De manier van nadenken zou als volgt kunnen zijn: stel, iemand geeft ons een klap met een stok. Dat is natuurlijk onprettig en er is dan ook onmiddellijk een reactie van boos worden. Maar als je de tijd neemt om na te denken zou je je kunnen afvragen wie de pijn veroorzaakt, de persoon of de stok. Er zullen weinig mensen zijn die, wanneer ze boos worden op iemand die met een stok slaat, denken: ik word alleen maar boos op de stok. Waarom worden we niet boos op die stok? Omdat we zeggen dat de stok er niets aan kan doen. We hebben allemaal het idee dat de stok niets verkeerd heeft gedaan. Hij wordt gebruikt door iemand die ermee slaat. De persoon die de stok gebruikt is dus de boosdoener. Het boeddhisme legt vervolgens uit dat de persoon die slaat, net als de stok, helemaal onvrijwillig betrokken is in een bepaalde situatie. De persoon die slaat, handelt ook niet vrijwillig, maar wordt gedreven door zijn verstorende emoties. Iemand die slaat is zelf van streek, is niet volledig bij zinnen, is overweldigd door allerlei krachtige verstorende emoties, waardoor hij dingen doet waarvan hij later spijt heeft. Zo min als we de stok volledig aanrekenen dat die de pijn veroorzaakt, zo min kunnen we ook de persoon die slaat volledig aanrekenen dat hij pijn veroorzaakt. Dit is een verschuiving waar we even goed over moeten nadenken. Dit is een voorbeeld van een ingang zoals die in het boeddhisme bestaat, om even lucht te scheppen, om even tot tien te tellen en onszelf ervan te overtuigen dat het helemaal niet logisch is boos te worden op iemand die ons met een stok slaat. Want net zomin als die stok er iets aan kan doen zo kan de persoon er iets aan doen, omdat hij op dat moment volledig overweldigd is door een krachtige verstoring: woede. Zoals iemand die dronken is en volledig bedwelmd door de alcohol niet meer weet wat hij doet, zo is iemand die volledig bedwelmd is door woede ook buiten zinnen. Dat zeggen we ook letterlijk in het Nederlands: "buiten zinnen van woede". Daarom is het niet logisch dat we op die persoon boos zijn. Zoals we niet op de stok boos worden maar op de persoon die de stok vasthoudt, zo zouden we niet op de persoon boos moeten worden, maar op de verstorende emoties die hem op dat moment volledig beheersen.

Boos worden is geen oplossing

Een tweede gedachte die lucht kan brengen in een emotionele situatie zoals woede, is de overtuiging dat we er zelf niets mee opschieten. Wanneer we boos worden, ons erg druk maken over een vervelende situatie, levert dit voor onszelf niets op. We worden er alleen maar vervelend van en we verliezen vat op de situatie. Als we zelf erg opgewonden raken en erg van streek zijn, missen we de helderheid van geest die nodig is om een probleem op te lossen. Als we boos worden wanneer we door iemand worden geschaad of wanneer er zich een vervelende situatie voordoet, verdwijnt de vervelende situatie er niet door. We worden er alleen maar erg vervelend van en we verliezen grip op de situatie. Als iemand ons schaadt en wij op onze beurt erg boos worden, zullen we dan door die boosheid ons doel bereiken? Zullen we door die boosheid het probleem oplossen? Zullen we door die woede degene, die het probleem veroorzaakt, schade kunnen toebrengen?
Wat gebeurt er eigenlijk wanneer we op onze beurt met woede reageren? In feite gebeurt er niets positiefs. De situatie lost er niet door op, we voelen ons er niet beter door.
Integendeel, we voelen ons er slechter door en we geven de vijand alleen maar meer ruimte om ons te schaden. De vijand zal blij zijn als wij boos worden. Het is nuttig te onderzoeken of boos worden wat oplevert en wat het dan precies oplevert. Dit is de boeddhistische techniek: analyseren, onderzoeken en dan heel nuchter, heel rationeel kijken wat de voor- en de nadelen zijn. Met deze techniek is het vrij makkelijk vast te stellen dat er geen enkel voordeel kleeft aan boos worden. Integendeel, er komen alleen maar problemen uit woede voort. We zien dit binnen de gezinssituatie of welk samenlevingsverband dan ook. Alle problemen komen voort uit woede. Natuurlijk zijn er fricties. Verschillen van mening zijn er in elke samenleving. Het is juist de kunst om bij zulke verschillen van mening het hoofd koel te houden en niet met woede te reageren. In plaats van impulsief boos te worden kunnen we proberen om bedaard en ontspannen tot een goede oplossing te komen. Met die tegenwoordigheid van geest zullen we in veel probleemsituaties een oplossing vinden, terwijl er als je met woede reageert geen enkele oplossing mogelijk is. Alle mogelijke oplossingen verdwijnen wanneer we boos worden.
Dat is ook wat wij bedoelen als we zeggen dat we grip op de situatie verliezen. Alle mogelijke oplossingen verdwijnen als sneeuw voor de zon. Er is geen oplossing meer voor het probleem wanneer we eenmaal boos zijn.

Martin Olden

Geshe Tenzin Dasang geeft onderricht in MI Emst.

Boos worden is ongezond

Het niet vinden van een oplossing voor het probleem is niet het enige nadeel. Regelmatig boos worden is ook erg ongezond. Mensen die vaak boos zijn, die zich heel vaak opwinden over vervelende situaties en niet ontspannen reageren, doen hun eigen lichaam geweld aan. Hoe meer we nadenken, hoe duidelijk het wordt dat boos worden geen enkele zin heeft. Integendeel, we vergroten er een hoop problemen mee en creëren misschien zelfs nieuwe problemen. De kunst is niet boos te worden zelfs wanneer zich situaties voordoen waar we het niet mee eens zijn, zelfs wanneer mensen meningen poneren die volledig tegengesteld zijn aan onze eigen mening. In plaats daarvan proberen we bedaard, rationeel, met grip en overzicht op vriendelijke wijze onze mening kenbaar te maken en aan de ander duidelijk te maken dat we precies het tegenovergestelde denken. In werksituaties of in een situatie binnen het gezin, gebeurt het regelmatig dat je het met de ander totaal oneens bent. Je zou je daar erg over kunnen opwinden. Stel je voor hoe de situatie zou worden als je boos wordt en begint te schoppen en te slaan. Vergelijk dat eens met de situatie waarbij je het hoofd koel houdt en denkt: de ander denkt heel anders. De ander heeft een andere mening dan ik. Die ander is ook geen boeddha, hij is niet alwetend. Die ander kan er eigenlijk ook niet zo veel aan doen dat hij van die domme standpunten huldigt. Laat ik nu gewoon proberen heel bedaard mijn standpunt duidelijk te maken, misschien krijgt hij toch wel door dat dat de beste keuze is. Als je heel bedaard en heel beheerst, met liefde en mededogen je standpunt probeert duidelijk te maken, zou de ander best eens naar je kunnen luisteren. Er ontvouwt zich een totaal andere situatie dan wanneer je met woede reageert, waardoor de ander onmiddellijk op slot slaat.

Vergelijk deze situaties eens, de twee mogelijke reacties op een probleemsituatie. Leg ze naast elkaar, onderzoek wat de betere keuze is. Is het verstandig om boos te worden en alle grip op de situatie te verliezen en dan in een soort impasse te geraken waar geen uitweg mogelijk is? Of is het verstandiger om rustig te blijven, te accepteren dat er nu eenmaal verschillende zienswijzen en verschillende meningen bestaan, dat geen enkele mening de absoluut beste is en dan tot een compromis te komen. Ik denk dat je uit deze opties snel een keuze kunt maken. De kans van slagen om een probleem op te lossen is veel groter wanneer we verdraagzaan en geduldig blijven en onze emoties niet de vrije loop laten.

Vervelend en destructief gevoel

Tijdens de heftige emotie van boosheid voel je jezelf niet goed. Het kan zelfs gebeuren dat, wanneer je de boosheid blijft voeden (dat doen veel mensen zonder het zelf in de gaten te hebben door redenen aan te dragen waarom ze gelijk hebben en waarom het nodig is boos te worden), dat dan die boosheid zo groot, heftig, krachtig, intens wordt, dat die zich tegen jezelf kan keren. Dat wil zegen: je zou niet de eerste zijn die in een vlaag van woede dingen doet waardoor hij zelf in grote problemen komt. Door woede kan men bijvoorbeeld iemand van het leven beroven, terwijl dat helemaal niet de bedoeling was. Of zichzelf van het leven beroven omdat men geen kans ziet de ander te schaden en dan ten einde raad de situatie op wil lossen door zichzelf te doden of te verminken. Woede leidt altijd tot grotere problemen dan die er waren

voordat de woede manifest werd. Als we ergens boos op zouden moeten worden, dan is het wel op onze eigen woede! Want onze eigen woede is het probleem in onze ervaringswereld, groter dan welk ander probleem dan ook. Dus als we al een vijand willen zoeken waar we boos op zouden kunnen worden, is het alleen onze eigen woede die onze vergelding verdient.

Karma

Een nog krachtiger methode is het nadenken over karma. In het boeddhisme is het karmaprincipe het principe waaruit alle gebeurtenissen die ons overkomen worden verklaard. Als er iets vervelends met ons gebeurt, is dat door het tot rijping komen van eerder verzameld karma. We zijn altijd zelf de oorzaak van een vervelende gebeurtenis en niet een ander die daar, wellicht terzijde, ook een rol in speelt. Volgens het karma-principe van oorzaak en gevolg is wat ons overkomt niet de schuld van anderen, hoewel die terzijde een rol in kunnen spelen, maar wat ons overkomt is onze eigen schuld. Doordat we in het verleden schadelijke dingen hebben gedaan, veelal juist uit woede, is een negatieve energie ontstaan. Van die schadelijke activiteiten zijn potentieel krachtige negatieve indrukken in de geest opgeslagen die allerlei problemen veroorzaken wanneer ze onder bepaalde omstandigheden tot rijping komen. Het is dus ons eigen karma als we het moeilijk hebben, het is onze eigen schuld, en dit is des te meer een reden om ervoor te zorgen dat we niet opnieuw boos worden. Als we opnieuw boos worden ontstaat daardoor opnieuw slecht karma in onze geest, vooral wanneer we op basis van die woede actief zijn, dingen zeggen, dingen doen. Dan ontstaat er weer nieuw slecht karma in onze geest waardoor we later in dit leven of in een volgend leven nog meer problemen zullen ervaren. Boos worden is ook in dit verband de allerslechtste keuze. Wanneer er zich vervelende situaties voordoen, is het zaak rustig, bedaard en zoveel mogelijk ontspannen te onderzoeken wat de beste oplossing is voor het nieuwe probleem. We moeten daarbij niet meteen met de beschuldigende vinger naar de ander wijzen. De wet van oorzaak en gevolg leert ons dat het onze eigen schuld is als we een probleem hebben. Als gevolg van schadelijke dingen die wij in het verleden hebben gedaan, is er nu een probleem ontstaan. Deze gedachte geeft zoveel ruimte, zoveel ontspanning, dat de kans om een goede oplossing te vinden vele malen groter is dan wanneer we instinctief, emotioneel reageren.

Accepteren van het onvermijdelijke

Als we ons geduld willen bewaren, is het belangrijk dat we erop bedacht zijn dat er steeds weer problemen zullen ontstaan. Zolang we ons in het gebrekkige cyclische bestaan bevinden, zullen er problemen zijn. We kunnen zelf ervaren dat wanneer het ene probleem is opgelost er onmiddellijk weer een nieuw probleem ontstaat. Dat is de natuur van ons leven. Daarom moeten we ons daardoor niet van slag laten brengen, maar deze onvermijdelijke realiteit accepteren en begrijpen dat het nu eenmaal bij ons gebrekkige leven hoort. Er zullen steeds problemen zijn en als ik ze bedaard onder ogen zie, zal ik me er niet door van mijn stuk laten brengen. Ik zal op de juiste wijze op die problemen reageren en ze aangrijpen als een kans om te groeien. Ik zal er in ieder geval voor zorgen dat die problemen mij niet vernietigen en ook geen oorzaak worden voor een degeneratie, maar ik zal proberen de problemen zodanig te benaderen dat ik erdoor groei, dat ik een stuk ontwikkeling doormaak. Een dergelijke moedige benadering van problemen veroorzaakt dat we minder snel geïrriteerd zullen raken.

Dankbaarheid

Een stap verder gaat het positief denken, in situaties die normaliter aanleiding zouden geven voor een instinctieve woedereactie. Een positieve gedachte is: iemand die ons schade berokkent dankbaar zijn. Waarom? Omdat zo'n persoon die ons schade berokkent, ons een gelegenheid biedt om in geduld te oefenen. Want hoe kun je nou geduld oefenen met je beste vrienden en vriendinnen? Geduld kun je het beste trainen met personen die je mateloos irriteren. Het is dan ook terecht om die personen dankbaar te zijn dat ze je zo irriteren.
Je kunt de gedachten uitkiezen die het best bij je passen, die het best voor jezelf werken. Je moet natuurlijk geen gedachte uitkiezen die voor jezelf niet werkt, want daar schiet je niets mee op. Voor sommige mensen kan het een gedachte zijn (vooral als ze al wat verder zijn op het pad) om vijanden dankbaar te zijn. Mensen die problemen veroorzaken kunnen we dankbaar zijn, want ze geven ons de gelegenheid te trainen in geduld, in verdraagzaamheid. Hoe kun je trainen in geduld en verdraagzaamheid als alles goed gaat? Je kunt alleen trainen in geduld en verdraagzaamheid als er problemen zijn. Met name als er personen zijn die problemen veroorzaken is dat een perfecte gelegenheid om te trainen in geduld en verdraagzaamheid.

Toepassen van de theorie in de praktijk

Verder is er natuurlijk een verband tussen de theorie en de praktijk. Wanneer wij regelmatig de tijd nemen om in onze meditatie na te denken over de nadelen van boos worden en de voordelen van geduldig blijven en op het punt staan in de alledaagse situatie boos te worden, herinneren wij ons onze meditatie. Nu sta ik hier in de praktijk op het punt te ontploffen, terwijl ik bijna elke dag probeer te mediteren dat het beter is om geduldig te blijven. Dan moet ik nou ook niet moeilijk doen en ontploffen. Dan moet ik nu de rem erop zetten en nu ook in de praktijk proberen geduldig te zijn. Je kunt je voorstellen dat je op een heel andere

manier reageert dan wanneer je deze gedachten in je analytische meditaties niet had overdacht. Je was dan instinctief heel boos geworden met alle vervelende gevolgen van dien. Een teken van succes overigens in het trainen van verdraagzaamheid, is als die ander verbaasd is over onze reactie.

Voordelen van geduld

Behalve nadenken over de nadelen van boos worden, is het ook heel nuttig na te denken over de voordelen van niet boos worden, de voordelen van geduld. Een voordeel wat iedereen wel wenst, is de stelling van de Boeddha dat als je traint in geduld, dat je zo oorzaken creëert om er in een volgend leven heel mooi en aantrekkelijk uit te zien. Naast een aantrekkelijke fysiek heeft geduld tot voordeel dat we meer succes zullen hebben op het spirituele pad. We zullen beter begrijpen wat de dingen zijn die moeten worden opgegeven en welke punten tot ontwikkeling moeten worden gebracht. We hebben bovendien het geduld om ons daarmee bezig te houden en daarmee door te gaan in perioden dat het allemaal wat moeilijker gaat. Daarom wordt gezegd: "Alle verschillende realisaties van de punten van het pad, dat wat moet worden opgegeven en dat wat moet ondernomen, worden bereikt dankzij geduld." Geduld wordt op een gegeven moment een kracht in onze eigen geest waardoor alle doelstellingen kunnen worden behaald.

Als je nadenkt over de nadelen van woede en de voordelen van geduldig blijven, dan kan het eigenlijk niet anders dan dat je besluit om juist van geduld een beoefening te maken. Je zult dan speciaal letten op het geduldig blijven, om dat te stimuleren. Een feit is ook dat personen die veel succes hebben gehad op het spirituele pad, veel geduld hadden. Een goed voorbeeld hiervan is de beroemde Tibetaanse yogi Milarepa. Hij had heel veel geduld om steeds opnieuw huizen te bouwen in opdracht van zijn meester, om die vervolgens weer af te breken. Hij verloor hierbij niet zijn geduld. Dat verklaart ook hoe Milarepa in zijn leven zo ver is gekomen. In de rijke geschiedenis van boeddhistische meesters is Milarepa niet het enige voorbeeld. Zij trainden allemaal in verdraagzaamheid, iets waar het boeddhisme tot op de dag van vandaag beroemd om is. Verdraagzaamheid kan ontwikkeld worden door te trainen in de verschillende soorten geduld en ervoor te zorgen dat we niet meer zo snel in woede ontsteken.

Denk groot, begin klein

Het is heel reëel om te beseffen dat de Boeddha geleidelijk de verlichting heeft bereikt. Hij heeft dat niet zomaar even snel gedaan. Zijn spirituele carrière heeft een groot aantal levens geduurd. Wij moeten dan ook niet van onszelf verwachten dat we van vandaag op morgen in een heilige veranderen die niet meer boos wordt. Dat is onmogelijk. Zo moeten we onze doelen niet stellen. Maar we kunnen wel proberen in de praktijk van alledag (dat is waar het op aankomt) minder snel boos te worden en te trainen in geduld. De veiligste omgeving is altijd de eigen woonomgeving. Begin met trainen in geduld met de personen met wie je samenwoont. Als dat goed gaat, als je jezelf steeds verdraagzamer kunt opstellen naar de personen met wie je samenleeft, kun je er voorzichtig ook je buurvrouw bij betrekken en je achterbuurman en misschien de rest van de buurt. Je kunt het dan ook eens proberen met collega's op het werk. Begin met de goeie en daarna met de vervelende collega's, die er ook altijd schijnen te moeten zijn. Op die manier bouw je je capaciteit van verdraagzaamheid in de praktijk geleidelijk aan uit. Het lijkt misschien niet belangrijk om te trainen in geduld binnen de eigen woonsituatie en geleidelijk aan in steeds grotere kringen om je heen, maar dat is het wel. Want als iedereen zo zou trainen, was wereldvrede niet zo ver weg. Immers, wereldvrede wordt alleen in gevaar gebracht door wederzijdse woede en agressie. In die woede is op een gegeven moment geen ruimte meer voor een dialoog. De techniek om uit de impasse te raken is verstandig en rustig te blijven, ook al verschillen de anderen 180 graden van mening. En dan proberen met het volle verstand en zonder verstorende emoties tot een vergelijk te komen, al was het maar een compromis waarmee we weer een eind verder kunnen komen. Wereldvrede begint in de kleine wereldjes, waarbinnen wij zelf leven en functioneren. (WORDT VERVOLGD!)

Door: Geshe Dasang
Vertaling: Hans van den Bogaert
Transcript: Ana Maria Ameneiro, Margriet Schilstra, Nancy Niemeijer

A precious human life

"Every day, think as you wake up,
today I am fortunate to have woken up,
I am alive, I have a precious human life,
I am not going to waste it,
I am going to use
all my energies to develop myself.
To expand my heart out to others,
to achieve enlightenment for
the benefit of all beings,
I am going to have kind
thoughts towards other,
I am not going to get angry,
or think badly about others
as much as I can"

H.H. The XIVth Dalai Lama

Ode aan de spirituele leraar [1)]

Jan Paul Kool

Geshe Sonam Gyaltsen

Denk eenpuntig:
Ik, Sudhana (noem je eigen naam) ben hier gekomen, denkend aan mijn gids in de Dharma.
Dit is mijn leraar, mijn gids, mijn helper.
Hij onthult mij de goede kwaliteiten van alle dingen
En onderwijst mij de levenswijze van een bodhisattva.
Hij is als mijn moeder, want hij laat in mij deze goede kwaliteiten geboren worden.
Hij is als mijn voedster, want hij schenkt mij de melk van het goede.
Hij onderwijst mij en traint mij in alle takken van de verlichting.
Hij wendt alle kwaad af.
Hij is als mijn arts en bevrijdt me van ouderdom en dood.
Hij is als mijn godenkoning en laat een regen van nectar vallen.
Hij is als de volle maan die me vult met de witte lessen van het goede.
Hij is als het zonlicht die me de weg van de vrede toont.
Hij is als een berg in relatie tot vriend en vijand.
Zijn geest is als een oceaan zo onverstoorbaar.
Hij is als mijn bootsman die me volledig beschermt en onvoorwaardelijk liefheeft.
Deze bodhisattva helpt me mijn geest te ontwikkelen.

Hij heeft me geboren doen worden als een kind van de Boeddha
door in mij de verlichtingsgeest wakker te maken.
En wordt als zodanig geprezen door de boeddha's.
Hij is als een held die de wereld beschermt.
Hij is mijn kapitein, mijn beschermer, mijn toevlucht.
Hij is mijn oog die me het blijvende geluk laat zien.
Daarom ben ik gekomen, om hem. **2)**

Daarom respecteer ik mijn leraar,
Wil ik zijn nederige dienaar zijn,
Wil ik zijn gehoorzame, goed opgevoede kind zijn,
Wil ik mijn relatie met hem onvernietigbaar maken als een diamant,
Wil ik voor hem als de aarde zijn die al zijn lasten draagt,
Wil ik zijn zo stabiel als een berg, onverstoorbaar alle lasten dragend,
Wil ik zijn nederige dienaar zijn die blij uitvoert wat hij mij adviseert,
zelfs de meest nederige taak.
Volkomen zonder trots voer ik uit wat hij mij adviseert.
Ik wil als een voertuig voor hem zijn die zijn vrachten draagt.
Ik wil trouw zijn zoals een hond trouw is aan zijn baasje.

Ik zal nooit moe worden, al moet ik heen en weer varen als een veerboot
om zijn taken uit te voeren. **3)**
Zelfs als hij mij negeert of vernedert zal ik volharden, zal ik hem respecteren,
zal ik onvermoeibaar zijn lessen zoeken, zonder moedeloos te raken. **4)**
Met deze heilzame gedachten ben ik gekomen.

Wat moet ik nog meer zeggen.
Ik zal alleen nog doen wat hem behaagt.
Ik zal alles opgeven wat hem niet blij maakt.
Ik zal volkomen op hem vertrouwen. **5)**
Omdat ik weet dat hij een boeddha is in menselijke gedaante
en als zodanig wordt geprezen door de boeddha's.
Omdat ik weet dat vertrouwen in hem mij leid naar bevrijding en boeddhaschap
Stel ik mijn geloof in hem, mijn leraar, mijn gids.
Hem heb ik altijd in gedachten; zijn beeld is altijd bij mij; bij alles wat ik doe denk ik aan hem.
Ik zal zijn instructies in praktijk brengen.
Alles wil ik aan hem geven; het mooiste wat ik heb en het gewoonste.

Ik offer mijn bezit, mijn beoefening, mijn leven,
Omdat ik weet dat wat ik aan hem offer wordt ontvangen door alle boeddha's.

Ik heb zo lang in deze cyclus van geboorte en dood rondgezworven,
Zo lang in deze frustrerende vicieuze cirkel van lijden en tijdelijk geluk,
En nu zoekt hij mij, hij wil mij verheffen, hij wil mij bevrijden.
Ik heb zo lang geslapen, me zo lang door mijn illusies laten leiden,
verdronken in verstorende houdingen die me verder van huis brachten
en nu maakt hij mij wakker.
Ik heb zo lang in de diepten van de grote oceaan van lijden rondgezworven
en nu trekt hij mij eruit.
Ik heb zo lang verkeerde wegen gevolgd en zie, hij toont mij het goede pad.
Hij bevrijdt mij van mijn banden, mijn ketenen, mijn gevangenis van het bestaan.
Ik heb zoveel geleden door ziekte en ziedaar, hij is mijn arts die al mijn wonden geneest.
Hij is als een regenwolk die het laaiende vuur van mijn begeerte en verlangens dooft. **6)**
Hij beschermt me tegen alle gevaren van ellendige levens.
Hij maakt dat ik de zoheid van alle verschijnselen kan zien.
Hij toont mij de weg naar geluk en behoedt mij voor de wegen die naar ongeluk leiden.
Hij leert mij de daden die altijd alleen maar voorspoed brengen.
Hij ontsluit voor mij het pad dat naar de staat van alwetendheid voert.
Hij opent mijn ogen, zodat ik de Dharmadatu zie, de oceaan van leegte van inherent bestaan.
Hij toont mij de zee van verschijnselen van heden, verleden en toekomst.
Hij introduceert mij in de kring van nobelen.
De leraar doet mijn goede kwaliteiten toenemen.
Als ik daaraan denk, moet ik huilen. **7)**

1) *Deze ode is vertaald en samengesteld door Koosje van der Kolk op basis van hoofdstuk 4, Relying on the Teacher (toewijding aan de spirituele leraar, pag 69-92) van de Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment (Lam Rim Chen Mo) door Lama Tsong Khapa en de citaten die Lama Tsong Khapa gebruikt.*
2) *Array of Stalks Sutra (pag. 83/84)*
3) *Array of Stalks Sutra (pag. 78/79)*
4) *Perfection of Wisdom Sutra in 8000 Lines (pag. 79)*
5) *Fifty Verses on Gurudevotion*
6) *Ten Teaching Sutra (pag. 83)*
7) *Array of Stalks Sutra*

FPMT Project The Merit Box

Het beoefenen van vrijgevigheid, je verheugen in de verdienste en helpen om de projecten van Lama Zopa Rinpochee te verwezenlijken.

Het "Merit Box Project" is een ongelooflijk verdienstelijke manier om de wensen van Lama Zopa Rinpochee in vervulling te laten gaan door een directe bijdrage te leveren aan projecten die in zijn ogen belangrijk zijn. De afgelopen jaren heeft Lama Zopa Rinpochee zelf de fondsenwerving voor diverse projecten ter hand genomen en van zijn onvermoeibare werk plukken inmiddels oneindig veel levende wezens de vruchten. Niet alleen in de huidige tijd maar ook voor toekomstige generaties zullen de positieve resultaten duidelijk worden.

"...De activiteiten van Lama Zopa Rinpochee zijn bijzonder heilzaam voor het behoud van de boeddhistische leer in het algemeen en van Lama Tsong Khapa in het bijzonder. Het is vrijwel onmogelijk om de grootsheid van Lama Zopa Rinpochee's projecten te doorgronden, want je kunt je er geen voorstelling van maken in de geest. Wat nodig is, is ontzettend veel moed en een bijzonder dappere geest, hetgeen Rinpochee bezit." Aldus Ribur Rinpochee in MANDALA May-June '99.

De voordelen van vrijgevigheid

De voordelen van vrijgevigheid zijn oneindig maar een paar worden hier genoemd.

1. Vrijgevigheid en ethiek zijn de twee voornaamste oorzaken voor een fortuinlijke menselijke wedergeboorte.
2. Vrijgevigheid is één van de zes perfecties als deel van de levenshouding van een bodhisattva.
3. Vrijgevigheid is een tegenkracht tegen gehechtheid, één van de hoofdoorzaken van het cyclische bestaan.
4. Vrijgevigheid helpt ons om het gevoel van liefde en mededogen te ontwikkelen.
5. Vrijgevigheid is een tegenkracht tegen de egoïstische geest.
   In aanvulling hierop is vrijgevigheid één van de beste manieren om verdiensten te verzamelen, die bijdragen aan positieve mentale kracht. Deze zijn op hun beurt weer noodzakelijke ingrediënten voor geluk en het bereiken van de verlichting.

De "Merit Box" beoefening

Iedere deelnemer krijgt de beschikking over een prachtige donatiebus om op je huisaltaartje te plaatsen. Hierbij inbegrepen is een gebedenboekje ter ondersteuning van de juiste motivatie, visualisatie en toewijding. De deelnemers kunnen hiermee in hun dagelijks leven de beoefening van vrijgevigheid oefenen door geld in het busje te doen en de aanbevolen gebeden te gebruiken.

Rinpochee's projecten

Het afgelopen jaar zijn meer dan 3.000 donatiebussen over de gehele wereld verspreid en hebben ± $ 42.500 opgebracht.
Hierbij toegevoegd werden de opbrengsten uit andere aanvullende bronnen en het totaal kwam uit op $ 78.370. Deze gulle gaven zijn vervolgens verdeeld over de volgende projecten;

The Universal Education Project:
$ 10.000
Opgericht door de oprichter van de FPMT organisatie, de inmiddels overleden en opnieuw gereïncarneerde Lama Thubten Yeshe. Genoemd project is een filosofie- en leersysteem, waarbij aan jonge studenten de kwaliteiten van liefde en mededogen en universele verantwoordelijkheid worden bijgebracht.

Chenrezig Institute Basic Program:
$ 1.000
Dit is een FPMT basisprogramma voor een instituut in Australië. Deze bijdrage helpt om de kosten te dekken die de spirituele gemeenschap nodig heeft om het programma af te ronden.

Monlam, The Great Prayer Festival:
$ 1.000
Traditioneel gezien is "Monlam" één van de belangrijkste vieringen in de Tibetaanse cultuur. Zijne Heiligheid de Dalai Lama heeft instructie gegeven om dit festival in Bodhgaya te vieren en dit jaar zal het festival sinds lange tijd weer plaatsvinden.

The Maitreya Project: $ 1.000
Een project in het hart van India, waarbij naast scholen en ziekenhuizen een Maitreya Boeddha beeld van 150 meter hoogte gebouwd zal gaan worden.

IMI Sangha Fund: $ 1.000
Dit fonds ondersteunt mede de westerse spirituele gemeenschap van de FPMT.

Nalanda Monastery: $ 1.000
Het enige FPMT klooster in Europa.

Kopan Monastery: $ 1.000
Kopan is de thuisbasis voor 300 monniken, waarvan een groot deel Tibetanen in ballingschap zijn. Het geld zal gebruikt gaan worden voor de wederopbouw van één van de slaapzalen, die tijdens het laatste regenseizoen enorme schade heeft opgelopen.

Lama Ösel Education Fund: $ 25.000
Dit fonds voorziet in de ondersteuning van Lama Ösel Rinpochee, de reïncarnatie van Lama Thubten Yeshe, zoals eerder genoemd de oprichter van de FPMT organisatie.

Rimke Rohaan

Meritbox met instructieboekje

Bakula Rinpochee Statue: $ 1.000
Lama Zopa Rinpochee heeft opdracht gegeven aan het Milarepa Centrum in de U.S.A. om een beeld van Bakula Rinpochee te bouwen, een Tibetaanse meester die onvermoeibaar heeft gewerkt voor de wederopbouw van het Tibetaans boeddhisme in Mongolië.

Prajnaparamita Project: $ 1.000
Rinpochee heeft zichzelf de taak gegeven om de Prajnaparamita (de Perfectie van Wijsheid) volledig uit te schrijven in gouden letters op hoge kwaliteit papier en deze tekst zal geplaatst gaan worden in het hart van het Maitreya Boeddhabeeld (zie Maitreya Project).

Bendigo Stoepa: $ 1.000
De grote stoepa van mededogen, die gebouwd gaat worden in Bendigo, Australië.

Retirement Fund: $ 1.000
Dit is een fonds om in de behoeften te voorzien van gepensioneerden, die lang gediend hebben binnen de FPMT organisatie.

Surgery Donation: $ 250
Lama Zopa Rinpochee heeft geld gedoneerd aan een jong meisje in Bodhgaya om een hart-operatie te realiseren. Dit goede voorbeeld werd gevolgd door meer steun.

Drought Relief: $ 5.000
Door intense droogte is 80% van de oogst vernietigd die bestemd was voor Tibetaanse vluchtelingenkampen in het Hunsur gebied in Zuid-India. Het gedoneerde geld moet in dit lijden wat verlichting geven.

Land of Calm Abiding: $ 10.000
Met dit geld worden schulden afgelost en wordt noodzakelijk onderhoud gepleegd in dit retraite oord.

Emergency Fund: $ 18.120
Het resterende geld is ondergebracht in dit fonds om doorlopende behoeften gedurende het jaar te kunnen financieren.

Zoals je kunt zien maakt "The Merit Box Project" duidelijk verschil. De beoefening is uiterst krachtig, omdat het ons de gelegenheid geeft bij te dragen aan het succesvol verlopen van de wensen van onze Leraar. Lama Zopa Rinpochee's projecten zijn zo verstrekkend en zo waardevol voor zo vele levende wezens dat de verdiensten die verzameld worden enorm zijn. Met slechts een simpele handeling, elke dag of iedere week, kunnen we aanzienlijk bijdragen aan het welzijn van anderen en verzamelen we voor onszelf, ongelooflijk veel positieve energie.

Het feitelijk verzamelen van geld komt op de tweede plaats en het is daarom niet zo belangrijk hoeveel geld je in de donatiebus doet tijdens de beoefening. Het belangrijkste is om als deelnemer / student de zuivere motivatie op te wekken. De activiteit van vrijgevigheid in tijd, geld of kennis aan iemand is heel positief maar de gelegenheid om te geven aan zulke zeldzaam waardevolle doelen, in combinatie met de zuivere beoefening, is een kans uit duizenden.

Kortom, als we ons hart kunnen openen voor vrijgevigheid en elke dag of elke week een kleine bijdrage in de donatiebus doen, dragen we werkelijk bij aan het welzijn van levende wezens en dus aan Rinpochee's levenswerk.

Mocht je willen deelnemen aan "The Merit Box Project" of mocht je meer informatie willen over Rinpochee's projecten, neem dan a.j.b. contact op met de coördinator van dit project:

Holly Forrer,
E-mail: HulForrer@cs.com
Telefoon: 023-5368398
of met Annelies van der Heijden,
Maitreya Instituut Amsterdam

Bericht van het bestuur

In de e-mail nieuwsbrief voor leden van het Maitreya Instituut (MI) heeft een aantal van u al kennis kunnen nemen van de vele nieuwtjes. Hieronder enkele van deze wetenswaardigheden op een rijtje:

1. Er zal een algemene ledenvergadering gehouden worden op **21 juni** om de leden (en andere geïnteresseerden) bij te praten over de ontwikkelingen in het Maitreya Instituut en ook om vanuit het bestuur financiële verantwoording af te leggen. De bijeenkomst is een gepland op zaterdagavond 21 juni a.s. om 19.00 uur in Emst. Iedereen is welkom!

2. In de laatste maanden heeft het bestuur hard gewerkt aan de totstandkoming van een strategie voor het MI voor de komende jaren. Deze strategie is verwoord in een **visie-document**. Inmiddels is ook de input van MI Emst, MI Amsterdam, MI Groningen en van individuele leden in het document verwerkt. Een samenvatting is naar de leden gestuurd en de uitgebreide versie (12 pagina's) is via de ledenadministratie verkrijgbaar.

3. Over MI Emst zijn belangrijke besluiten genomen:

- Na een gesprek van de nieuwe centrumdirecteur Ven. Kaye Miner met Lama Zopa Rinpochee is de knoop doorgehakt: we gaan in Emst **(ver)bouwen en niet verhuizen!**
  Lama Zopa Rinpochee concludeerde dat het moeilijk, zo niet onmogelijk, zou zijn om een andere geschikte plek te vinden en het terrein in Emst te verkopen. Emst was volgens hem helemaal niet slecht, als er maar verbouwd zou worden, en wel volgens Feng Shui-principes. Ven. Kaye is al gestart met het oprichten van werkgroepen voor verbouwing en fondsenwerving. Onze vaste leraar Geshe Sonam Gyaltsen was blij met dit nieuws.

- In antwoord op een vraag van Geshela, heeft Lama Zopa Rinpochee aangegeven dat **vuurpoedja's** nodig zijn om de obstakels voor het ontwikkelen van MI Emst weg te nemen. De poedja's zijn gepland op zondag 27 juli en dinsdag 29 juli. Beide beginnen om 10.00 uur in Emst. Het is belangrijk dat zoveel mogelijk studenten hierbij aanwezig zijn. Dus kom als je kunt!

- Jarenlang vervulde **Herman Homan** diverse cruciale functies voor MI Emst. Zo was hij persoonlijk begeleider van Geshela, centrum-directeur en kok. Op 1 juni 2003 is daar verandering in gekomen. Vanaf die datum heeft Herman zich, samen met zijn vrouw Anja, in Amsterdam gevestigd. Hij heeft duidelijk gemaakt dat hij toch wil blijven helpen in Emst en is niet helemaal van het toneel verdwenen. Herman, heel erg bedankt voor alles wat je voor ons hebt gedaan en een heel fijn leven in Amsterdam gewenst!

Roger Kunsang

Lama Zopa Rinpochee

- Ook zijn **Frans en Heleen** per 1 juni niet langer vaste bewoners van MI Emst. Ze hebben het afgelopen jaar een enorme hoeveelheid tijd en energie gestoken in het centrum en in de communicatie met studenten. Frans en Heleen, ook jullie heel erg bedankt, speciaal voor de grote zorg die jullie hebben besteed aan het verbeteren van de administratie en de gebouwen!

- Op dit ogenblik wordt er gewerkt aan het aantrekken van een **Tibetaanse monnik** die in Emst zal gaan wonen om voor Geshela te zorgen en die ook kan helpen met het uitvoeren van rituele beoefeningen. Geshela is zelf bezig een geschikte monnik te vinden, maar dit zal waarschijnlijk enige tijd in beslag nemen. Ter overbrugging zullen we op hulp van studenten moeten rekenen. Op dit moment is de situatie onder controle, maar als je tijd en zin hebt om Geshela te assisteren, neem dan contact op met Ven. Kaye Miner via: amsterdam@maitreya.nl.
  Misschien kan er een beroep op je worden gedaan.

Tenslotte: voor vragen over onderwerpen betreffende de verschillende centra, neem a.u.b. contact op met het centrum zelf. Leden kunnen terecht bij de leden-vertegenwoordiger, Jacoba Postma (J.Postma.Beilen@inter.NL.net). Voor vragen of informatie over overkoepelend- of bestuursaangelegenheden, kunt u e-mailen met de secretaris van het bestuur, Paula de Wijs (pauladewys@cs.com).

Het bestuur wenst iedereen een prachtige zomer toe!

Programma Maitreya Emst

De volgende cursussen worden gegeven in het Instituut te Emst. Deze accommodatie is eigendom van de Stichting Maitreya Instituut en wordt draaiende gehouden met de opbrengst van de cursusgelden. Er wordt geen winst gemaakt en er zijn tot nu toe geen reserves voor vernieuwing en onvoorziene omstandigheden gevormd. Het meeste werk wordt door vrijwilligers gedaan. Daardoor kunnen de tarieven laag worden gehouden. Naast het cursusgeld vragen wij van de deelnemende cursisten dat zij tijdens de cursus wat "karma-yoga"doen: lichte huishoudelijke werkzaamheden die nodig zijn om de cursus goed te laten verlopen.

Wilt u meer informatie over een cursus, of wilt u zich aanmelden voor een cursus, neemt u dan contact op met Maitreya Instituut Emst, telefoon: 0578 - 661450, telefax: 0578 - 661851 of e-mail: emst@maitreya.nl

ABHISAMAYA-ALANKARA, EEN SIERAAD VOOR HELDERE REALISATIES
Vanaf april 2003 elke maand 1 weekend
Door Geshe Sonam Gyaltsen
Nederlandse vertaling Hans van den Bogaert
Data: 4 t/m 6 april, 2 t/m 4 mei, 6 t/m 8 juni, 5 t/m 7 september, 3 t/m 5 oktober, 31 oktober t/m 2 november, 5 t/m 7 december 2003.

In dit onderdeel van de FPMT Basisstudie Tibetaans Boeddhisme zal de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen een uitleg geven van het vierde hoofdstuk van deze beroemde tekst van Maitreya en Asanga, waarin de complete toepassing van alle aspecten wordt gepresenteerd, die tot het alwetende boeddhabewustzijn leidt, het verheven bewustzijn van alle aspecten. De Abhisamayalankara beschrijft het pad dat naar de verlichting leidt volgens de verborgen betekenis van de Perfectie van Wijsheid Soetra's, die de Boeddha tijdens het tweede draaien van het Dharma-wiel onderwees.
Het is de bron van al het Lam Rim-onderricht, waarin het boeddhistische pad als een overzichtelijk geheel wordt neergezet.

Kosten:	**€ 100,- voor leden en € 111,- voor niet-leden. Als basisstudie (alle 5 weekenden, alleen voor leden) 5 x € 85,- Informeer bij de cursus administratie.**
Aanvang:	**vrijdagavond om 20.00 uur**
Einde:	**zondagmiddag om 17.00 uur**

HET ONDERNEMEN VAN DE BEOEFENINGEN VOOR BODHISATTVA'S
Door: Geshe Sonam Gyaltsen
Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert
Data: 25 t/m 27 april, 23 t/m 25 mei, 20 t/m 22 juni, 19 t/m 21 september, 24 t/m 26 oktober, 14 t/m 16 november, 12 t/m 14 december 2003.

De cursus behandelt de zes perfecties als een beschrijving van het pad van de bodhisattva-krijger, die voor het welzijn van alle wezens het boeddhaschap wil bereiken. De tekst vol inspirerende verzen werd geschreven door de beroemde bodhisattva Acharya Shantideva en geldt nog steeds als leidraad voor degenen die het boeddhaschap ambiëren. De altruïstische motivatie - ook bekend als de verlichtingsgeest - vormt het hart en de drijfveer van het bodhisattva-pad. De tekst omvat een groot aantal praktische instructies over de mogelijke manieren vanaf het omgaan met verstorende emoties en het ontwikkelen van vrijgevigheid tot en met een diepgaande uitleg van zelfloosheid en leegte. In alle scholen van het Tibetaans boeddhisme wordt deze tekst als materiaal voor analytische meditatie en bezinning gebruikt.

Kosten:	**€ 100,- voor leden en € 111,- voor niet-leden. Als basisstudie (alle 5 weekenden, alleen voor leden) 5 x € 85,- Informeer bij de cursus administratie.**
Aanvang:	**vrijdagavond om 20.00 uur**
Einde:	**zondagmiddag om 17.00 uur**

ZOMER LAM RIM MEDITATIE-CURSUS
Door eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen
Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert
Maandag 30 juni t/m zaterdagochtend 12 juli

Opnieuw stellen wij u in de gelegenheid tot het deelnemen aan deze waardevolle en complete studie- en meditatieretraite, de jaarlijkse zomer Lam Rim meditatiecursus. In twee weken wordt een compleet overzicht gegeven van het boeddhistische pad met inbegrip van theorie en praktijk. De boeddhistische levensweg wordt duidelijk uitgelegd door onze vaste leraar, de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen. Zijn lessen worden vaardig in het Nederlands vertaald. Tussen de lezingen door kan men onder begeleiding ervaring opdoen met de boeddhistische meditatietechnieken zoals die in de Tibetaanse traditie bewaard zijn gebleven en na de brute bezetting van Tibet door de communistische Chinezen door hoog opgeleide leraren naar het Westen is gebracht. Er is tevens gelegenheid tot discussie. De maaltijden zijn vegetarisch. Er is een beperkt aantal 2-persoonskamers en caravans beschikbaar. Deze kunnen uitsluitend in volgorde van aanmelding en betaling worden gereserveerd! Voorts is er beperkte gelegenheid tot kamperen. Om de kosten zo laag mogelijk te houden wordt van de deelnemers verwacht dat zijn een paar huishoudelijke taakjes op zich nemen. Voor degenen die na afloop van de cursus nog langer willen mediteren wordt een vervolg Lam Rim retraite georganiseerd.

Kosten: € 510,- voor leden en € 565,- voor niet-leden
Aanvang: maandag 30 juni om 20.00 uur
Einde: zaterdagochtend 12 juli met de lunch

LAM RIM RETRAITE

Zaterdag 12 t/m 16 juli
O.l.v. eerwaarde Tendar (Simon) en Regien van het Hout

Kosten: € 135,- voor leden en € 150,- voor niet-leden
Aanvang: zaterdag 12 juli om 20.00 uur
Einde: woensdag 16 juli met de lunch

NYUNG NÄ

16 t/m 19 juli
O.l.v. Joyce Ruyg
Aanvang: woensdagavond om 20.00 uur
Einde: zaterdagochtend 19 juli

AVALOKITESHVARA INITIATIE

19 en 20 juli
Door Geshe Sonam Gyaltsen
Nederlandse vertaling

De eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen zal op 19 en 20 juli 2003 een grote initiatie (wang) geven in de duizendarmige Avalokiteshvara, de Boeddha van Mededogen. Voor mensen die belangstelling hebben voor het doen van Nyung Nä is het ontvangen van deze initiatie van belang voor het versterken van deze beoefening. Daarnaast is de initiatie een opstap voor mensen die op termijn een hoogste yoga tantra initiatie willen ontvangen. Voorwaarden voor deelname aan de initiatie zijn:

- toevlucht hebben genomen;
- bereid zijn om de ondernemende verlichtingsgeest met de bodhisattva-gelofte te ontvangen en bekend te zijn met de voorschriften van deze gelofte;
- Geshela als je spirituele leraar te zien.

Deelnemers dienen vooraf aan Geshela zelf te verzoeken hen toestemming tot deelname te verlenen. Deze toestemming kan niet meer op de dag van de initiatie worden verkregen. Registratie is geen garantie voor toestemming.

Kosten: € 55,- voor leden en € 62,- voor niet-leden
Aanvang: zaterdag 19 juli 10.00 uur
Einde: zondag 20 juli eind van de middag

AVALOKITESHVARA RETRAITE

20 t/m 26 juli
O.l.v. Tenzin Chödron

Direct aansluitend op de initiatie zal Ven. Tenzin Chödron een Avalokiteshvara-retraite begeleiden van zondagavond 20 juli tot en met zaterdagochtend 26 juli. Wanneer de belangstelling voor het volgen van deze retraite groot is zal Geshela een aantal zittingen meedoen. De sadhana vertaald in het Nederlands zal aan alle deelnemers worden uitgereikt.
Geshela heeft toegezegd op maandag 27 juli de sadhana te zullen uitleggen. We hebben Hans bereid gevonden deze extra uitleg te vertalen.

Kosten: € 220,- voor leden en € 260,- voor niet-leden
Aanvang: zondag 20.00 uur
Einde: zaterdagochtend 26 juli

VUUR-POEDJA'S MI EMST

Zondag 27 juli
Dinsdag 29 juli

In antwoord op een vraag van Geshela, heeft Lama Zopa Rinpochee aangegeven dat vuur-poedja's nodig zijn om de obstakels voor het ontwikkelen van MI Emst weg te nemen.
De vuur-poedja's zijn gepland op zondag 27 juli en dinsdag 29 juli. Het is belangrijk dat zoveel mogelijk studenten hierbij aanwezig zijn. Dus kom als je kunt!

Kosten: Geen
Aanvang: 10.00 uur in Emst

Lama Zopa Rinpochee tijdens een vuur-poedja.

LANGE SCHILDER- EN TEKEN-CURSUS "WHEEL OF LIFE"

15 t/m 26 augustus
O.l.v. Andy Weber

Andy Weber behoeft geen introductie meer. Het aantal plaatsen is beperkt. Inschrijving in volgorde van betaling.

Kosten: € 568,- voor leden en € 620,- voor niet-leden
Aanvang: vrijdag 15 augustus om 20.00 uur
Einde: dinsdag 26 augustus na de lunch

EEN PRESENTATIE VAN HET BOEDDHISTISCHE PAD

10 t/m 12 oktober
O.l.v. Jannie de Boer en Alex de Haan
Een weekend "in gewoon Nederlands"

De historische boeddha, Boeddha Shakyamoeni bereikte meer dan 2500 jaar

geleden de verlichting. Vervolgens onderwees de Boeddha zijn inzichten en methoden aan zijn leerlingen, zodat ook zij in staat zouden zijn om de verlichting te bereiken. Tot op de dag van vandaag wordt het pad dat de Boeddha onderwees in een ononderbroken overleveringslijn doorgegeven en onderwezen, waardoor het ook nu nog mogelijk is om hetzelfde resultaat te bereiken. In dit cursusweekend wordt een overzicht gegeven van het pad dat de Boeddha bewandelde en onderwees. Het pad start vanaf het punt waar we nu zijn in onze persoonlijke ontwikkeling en beschrijft diverse methoden om via verschillende stadia tot de hoogste staat van ontwikkeling te komen. Het is een praktisch en direct toepasbaar pad dat binnen het kader van ieders capaciteiten direct kan worden aangevangen.
Deze weekendcursus is tegelijk een introductie voor de Nederlandse versie van het FPMT-programma "Discovering Buddhism", dat in 2004 zal starten. Deze twee-jarige cursus is bedoeld voor nieuwkomers in het boeddhisme die zich oprecht willen verdiepen in de praktijk ervan. Deze cursus wordt met instemming van de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen onderwezen door twee Nederlandse studenten van het Maitreya Instituut, Alex de Haan en Janny de Boer, die al een aantal jaren intensief bij hem studeren. Zij zullen proberen de Nederlandse praktijk en cultuur in de praktijk van het boeddhisme te integreren.

Kosten: € 73,- voor leden en € 81,- voor niet-leden
Aanvang: zaterdag 10.00 uur
Einde: zondag om 17.00 uur

Z.H. DE DALAI LAMA IN PARIJS

11 t/m 17 oktober
Zie voor het volledige programma-overzicht in Parijs het aprilnummer van het Maitreya Magazine.

TIENERWEEKEND

17 t/m 19 oktober
o.l.v. Koosje van der Kolk en Euf Kerlen
Onderwerp: jezelf voorbereiden op een lange reis

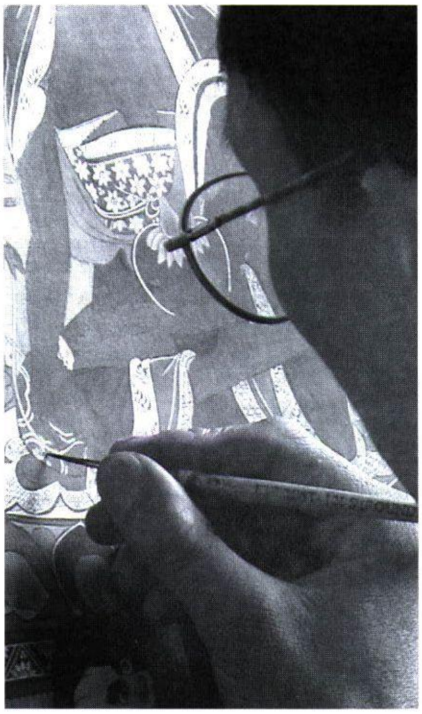
Kosten: € 26,-
Aanvang: vrijdag 20.00 uur
Einde: zondagmiddag 17.00 uur

WITTE TARA RETRAITE

6 t/m 8 november
O.l.v Koosje van der Kolk

Kosten: € 70,- voor leden en € 81 voor niet-leden
Aanvang: vrijdagavond 19.30 uur
Einde: zondag om 17.00 uur

SCHILDER- EN TEKENCURSUS



28 november t/m 1 december
O.l.v. Andy Weber
Onderwerp: Long-life Deities

Kosten: € 155,- voor leden en € 169,- voor niet-leden
Aanvang: vrijdagavond 20.00 uur
Einde: maandagmiddag na de lunch

LAMA TSONG KHAPA DAG

18 december

HOOGSTE YOGA TANTRA INITIATIE

19 t/m 21 december 2003
Door: Geshe Sonam Gyaltsen
Nederlandse vertaling

Deze hoogste yoga tantra initiatie dient tevens als start van het onderdeel Tantra van de FPMT Basisstudie Tibetaans Boeddhisme. Mensen die willen deelnemen aan dit onderdeel van het Basisstudie programma moeten een hoogste yoga tantra initiatie hebben ontvangen, bij voorkeur van Geshela. Om aan dit programma te kunnen deelnemen dient u van Geshela zelf toestemming te verkrijgen.

Kosten: € 75,- voor leden en € 83,- voor niet-leden

BOS EN TUIN ACTIVITEITEN

Het is heerlijk om tijdens de cursusweekenden van de Abhisamaya-alankara in de buitenlucht te werken. We kunnen je hulp goed gebruiken voor het onderhouden van het prachtige terrein. De werkzaamheden voor het onderhoud van het terrein zijn uiteraard nog belangrijker nu is besloten dat het MI Emst niet zal verhuizen!

Data:
5 t/m 7 september
3 t/m 5 oktober
31 oktober t/m 2 november

De werkzaamheden vangen aan op zaterdagochtend om 9.00 uur onder leiding van Vera Kappers en eindigen zondag om ca. 17.00 uur.

Kosten: aan deelname zijn geen kosten verbonden.
Aanvang: vrijdagavond.
Info: tel/fax privé: 020-694 04 12 (Vera Kappers) werk: 020-620 6272 (dinsdag t/m donderdag)
Aanmelding: MI Emst: 0578-661450

Programma Maitreya Amsterdam

DISCOVERING BUDDHISM

The aim of the DISCOVERING BUDDHISM program is to give participants a solid footing in the practice of Mahayana Buddhism. By engaging in this program, participants will gain an experiential taste of Buddha's teachings, meditation & retreat experience and the skills they need to make their lives most meaningful.
For further information see DISCOVERING BUDDHISM brochure. All are welcome to participate in this program regardless of certification interest. All the Discovering Buddhism evenings and weekends will be given by Ven. Kaye Miner, a highly experienced Australian nun in the Tibetan Buddhist tradition, who is known for her clear style and sense of humor.

Wilt u meer informatie over een cursus, of wilt u zich aanmelden voor een cursus, neemt u dan contact op met Maitreya Instituut Amsterdam, telefoon: 020-428 08 42, telefax: 020-428 27 88 of e-mail: amsterdam@maitreya.nl

DEVELOPING A PROGRESSIVE PRACTICE

Discovering Buddhism: Establishing a Daily Practice
Mondays 20.00 - 21.30
Sep 8, 15, 22, 29 Oct 6, 13
Cost: € 45,-

The main purpose of meditation is to care for the mind. By gaining control over the mind the root of all suffering can be severed completely, and one can gain the ability to liberate others by first obtaining omniscience oneself. To do this we need a good understanding of the role of meditation, how to ascertain the object and purpose of each meditation one engages and its relation to other topics of meditation on the spiritual path.

TRANSFORMING DISTURBING EMOTIONS

Discovering Buddhism: Samsara and Nirvana
Mondays 20.00 - 21.30
Oct 27 Nov 3, 10, 17, 24 Dec 1, 8
Cost: € 52,50

According to Buddhism, the best way of dealing with disturbing emotions, such as anger and jealousy, is a "middle way" between two unskilful modes: suppressing them and acting them out. The middle way involves first acknowledging the emotions when they arise in our mind, and then working on them to transform our state of mind from negative to positive, so that we avoid harming ourselves and others. This course will include an explanation of the mind and emotions, as well as instructions on meditations for working on individual emotions in order to transform the mind and achieve genuine peace and happiness.

BUDDHIST STUDY COURSE

Tuesdays 20.00 - 21.30
Sep 9, 16, 23, 30 Oct 2, 7, 14, 28, Nov 4, 11, 18, 25 Dec 2, 9
Cost: € 6,50 (per class)

Engaging in the bodhisattva deeds
"For as long as space endures, and for as long as living beings remain, until then may I too abide, to dispel the misery of the world."
The teaching on the bodhisattva's deeds is based on Shantideva's inspirational verses on Mahayana aspiration and practice, composed more than a thousand years ago and still widely regarded as the most authentic and complete guide for the practitioner dedicated to the enlightenment of all beings. This highest of motivations lies at the heart of the Guide, which ranges in scope from simple, practical techniques for developing generosity and dealing with destructive emotions, up to the most refined discussion of ultimate truth. Due to its authenticity and relevance for everyday life, this classic is probably cited more often in teachings by Tibetan Buddhist masters than any other Buddhist scripture. You may join at any time.

MEDITATION CLASSES

These classes are suitable for those wishing to learn to meditate as well as those who wish to develop their meditation practice in a group environment.

Guided meditation
Mondays 19.00-19.45,
Cost: € 2,30 per class
(10 class card € 20,50)
The word "meditation" means to familiarise. In these meditation classes we become familiar with positive ways of thinking and reduce the negative, harmful imprints in our mind.

Practice sessions
Wednesdays 18.00-19.00
Wednesday evenings are practice evenings where the natural capacity of our mind, to think in images, is emphasised deepening our meditative experiences. Visualisation meditations using positive images helps to open our hearts to the pure energies of love, compassion, wisdom and strength that are ever-present, all around us.
And as the potential for these enlightened qualities lie within us, we should consider the images we meditate on to be reflections of our own true nature.

WEEKEND COURSES

3 PRINCIPAL ASPECTS OF THE PATH TO ENLIGHTENMENT
Discovering Buddhism: Presenting the Path
Sep 27 & 28
10.00 - 17.00
Cost: € 40,-

This course offers students a complete overview of the entire spiritual path taught by the Buddha and arranged in Tibet into a logical progression making it easy to understand and practice. Everything the Buddha taught is presented in the correct sequence for developing the individual human mind. Known in Tibet as the steps of the path to Enlightenment, this genre of teaching is found in every major Tibetan Buddhist tradition and experience has shown it to be perfectly suited to the spiritual seeker of today.

MEDITATION RETREAT
Oct 18 & 19
10.00 - 17.00
Cost: € 40,-

This weekend is designed for people who wish to participate in a non-residential, Buddhist meditation retreat. The meditation sessions, each lasting approximately one hour, will be guided, using a variety of techniques aimed at relieving the mind, accumulating positive energy and developing wisdom and compassion. There will be the opportunity for questions and answers.
Lunch: Bring your own sandwiches.

RELATING TO THE SPIRITUAL TEACHER
Discovering Buddhism: The Spiritual Teacher
Nov 22 & 23
10.00 - 17.00
Cost: € 40,-

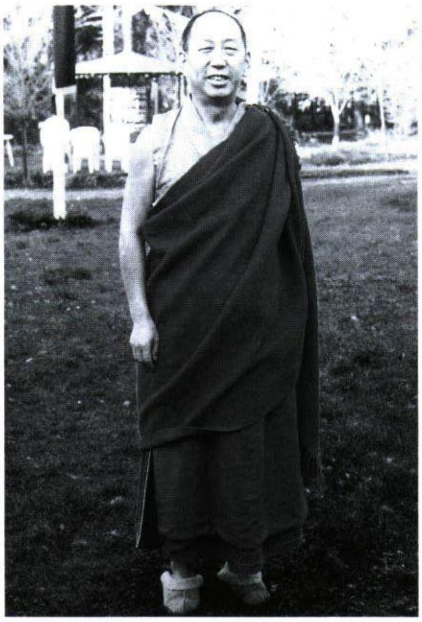
This course considers the role of the teacher on the spiritual path, how to find the 'right' teacher, and how to relate to that teacher once we have established a connection with them. We will discuss skilful ways to proceed if difficulties with one's teacher are experienced.

POEDJA'S (ENG: PUJAS)

Poedja's zjn offerande ceremonies waarbij gebeden worden gereciteerd die, omdat ze met een greop gedaan een krachtige energie hebben en weldadig zijn voor de geest. Er worden bloemen, voedsel, kaarsen en wierook geoffered. Iedereen kan aan de poedja's deelnemen.
Voor informatie over tijden, enz., neem contact op met de receptie.
For information on times, please contact the reception.

Tara Poedja
Sep 4, Oct 3, 10, Nov 1, 8, Dec 1, 8
Guru Poedja
Sep 5, 21, Oct 5, 20, Nov 3, 19, Dec 3
Medicine Buddha Poedja
Sep 26, Oct 25, Nov 23
Lha Bab Duchen - Guru Puja
Nov 16
19.30 - 21.00
Lama Tsong Khapa Day
Dec 18
19.30 - 21.00

LEZINGEN


Jan Paul Kool

Geshe Sonam Galtsen

door Geshe Sonam Gyaltsen
Tijden: 14.00 - 15.30 uur
Kosten: € 8
September 13, November 8

YOGA
Annelies van der Heijden

Sinds de oprichting van het Maitreya Instituut Amsterdam (1998) is Annelies van der Heijden nauw betrokken bij het Instituut zowel als vrijwilliger in de organisatie alsook als gediplomeerd Hatha Yoga docent en Shiatsu therapeut in haar eigen studio aldaar.

Haar werk als Yogadocent is onder meer gevormd door docenten vanuit de Iyengar traditie en meer recent via Dona Holleman. Daarnaast heeft de Iokai Shiatsu studie met gekwalificeerde leraren haar werk als Yoga docent enorm verrijkt. De gegeven yogalessen kenmerken zich door precisie en actieve inslag. Een grote variatie aan houdingen, het gebruik van hulpmiddelen, aandacht voor alle onderdelen van het yogapad en het doen van "partner" oefeningen geven de lessen een intens maar ook speels karakter.

Voor het komende seizoen staat het navolgende gepland:

YOGALESSEN
wekelijks 13x vanaf 9 sept t/m 17 dec (m.u.v. 7, 8 en 21, 22 okt)
dinsdagmiddag: 16.45 - 18.00 uur (bij voldoende interesse) en 18.15 - 19.30 uur
woensdagmorgen: 10.00 - 11.15 uur
Kosten: € 105,- voor 13 lessen
Opgave van te voren en nieuwe leerlingen graag overleggen met Annelies (020-7767474).
Er is altijd de mogelijkheid een éénmalige poefles te volgen voor _ 9,-.

Max. 12 personen per les en uitgevallen lessen kunnen op andere tijden, na overleg en binnen de periode, ingehaald worden. Inschrijving is definitief als lesgeld overgemaakt is aan het Maitreya Instituut o.v.v. lesdag en -tijd en "Yoga AvdHeijden"

MEDITATIE
(voorafgegaan door yoga)
wekelijks vanaf 10 sept t/m 17 dec (m.u.v. 8 en 22 okt)
woensdagmorgen 9.00 - 9.45 uur
Begonnen zal worden met 10-15 minuten yoga ter voorbereiding voor

comfortabel zitten.
Kosten: € 2,50 per keer of € 22,- voor 10 rittenkaart
Opgave van te voren is niet nodig.

YOGA WORKSHOP
Zaterdag 4 okt van 10.00 - 14.00 uur
Kosten: € 20,-

Een intensieve yoga ochtend met meditatie voor mensen die al meer yoga ervaring hebben en die de mogelijkheid geeft om meer gevorderde houdingen te bestuderen.

Opgave van te voren (zie bovenstaande info).

YOGA EN SHIATSU WORKSHOP
Zondag 30 nov van 10.00 - 14.00 uur
Kosten: € 20,-

Shiatsu is een manuele therapie en betekent letterlijk "druk met de vingers". Shiatsu herstelt een verstoorde energiebalans en stimuleert het zelfgenezend vermogen van het lichaam. Gebruik wordt gemaakt van de zgn. "meridianen" waardoorheen de vitale lichaamsenergie stroomt en die een afspiegeling vormt van iemands functioneren op lichamelijk, emotioneel en spiritueel niveau. In deze workshop zal allereerst dmv yoga oefeningen het meridiaansysteem toegelicht en getraind worden en zullen vervolgens wat basistechnieken van shiatsu geïntroduceerd gaan worden.
Graag loszittende (meer warme) kleding meenemen voor de shiatsu.
Ervaring met yoga en/of shiatsu is niet noodzakelijk.

Opgave van te voren (zie bovenstaande info)
Voor vragen of meer informatie over bovenstaande programma onderdelen, neem contact op met Annelies: 020-7767474 of mail naar: anneliesnl@cs.com

YOGA, ADEM EN BEWUSTWORDING
Nellie van der Horst
woensdagavond, 20.30-21.45 uur (geen les op 15 okt)
Eerste deel van het jaarcursus 10 sept. 2003 tot eind mei 2004
Betalingen worden volgens cycli gedaan. De eerste cyclus van 14 lessen kost € 112,-.

Yoga-oefeningen bevorderen het soepel maken van spieren en gewrichten en werken corrigerend in op het klierstelsel. Yoga is zeker verbonden met ontspanning, maar het gaat daarbij toch vooral om bewustwording. Door op een bewuste manier met lichaam, adem en spanning om te gaan schep je meer ruimte voor jezelf, waardoor je tot meer innerlijke rust en evenwicht kunt komen.

Voor aanmelding bel: 020-6253119.

MANTRAROLLETJES MAKEN

Frans de Reeper

Mantrarolletjes

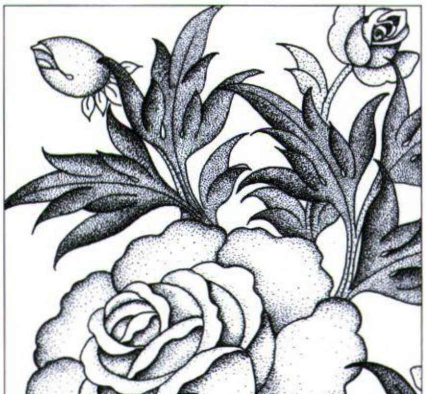
O.l.v. Monnik Konchog Puntshog (Ven. Jan Bijman)
zaterdag 13, 27 jan, 11, 25 okt, 8, 22 nov, 6 dec
Tijden: 10.30 - 13.30 uur
Deelname gratis

Mantra's zijn spreuken, die een diepgaande betekenis hebben die ver voorbij de letterlijke betekenis ervan reikt. In de Tibetaans boeddhistische traditie worden boeddhabeelden, zoals de prachtige boeddha's in onze meditatieruimte, gevuld met op papier gedrukte mantra's, wierook en relikwieën. Jan Bijman (monnik Konchog Phuntsog) en Marvin de Hond hebben veel kennis van alle aspecten van het mantrarollen en beeldenvullen. Dit delen zij graag met de groep die op zaterdagen bij elkaar komt om samen iets nuttigs te doen in een hele gezellige sfeer. Nieuwe mantrarollers zijn altijd welkom.

TEKENEN, SCHILDEREN, BEELDHOUWEN FEMALE DEITIES II A WORKSHOP WITH ANDY WEBER
Oct 17, 20.00 - 22.00, Talk and Slides (essential for new students)
Cost: € 10,-
Oct 18 & 19, 10.00 - 17.00, drawing instruction and meditations
Cost: € 72,50
Evening and weekend: € 77,50

Female deities have great significance in Tibetan Buddhism. In this workshop, Andy will explore the symbolism of the female aspects; he will work with new students on drawing either White or Green Tara, and with more experienced students will concentrate on dakinis and offering goddesses.

TEKENMIDDAG



O.l.v. MALOU SAAT
zaterdag 12 sept, 11 okt, 8 nov, 13 dec
Tijd: 12.00 - 17.00 uur
Bijdrage onkosten: € 5,- per keer

Om in rust en gestimuleerd door de groep met eigen tekeningen en schilderijen bezig te zijn. De begeleider is Malou Saat, leerlinge van Andy Weber. Deze middag is ook voor beginners geschikt. Je kunt dus onder begeleiding een boeddha tekenen en/of het werken aan (tekenen en schilderen) verschillende aspecten van het landschap van een thangka zoals wolken, water, rotsen en bloemen. Verder natuurlijk gewoon ruimte om aan eigen werk te werken. Materiaal moet je zelf meenemen. Nodig is: een lineaal, potlood HB of (bij voorkeur) een vulpotlood HBm dikte 0.5 mm en papier (A3).

'DRIE-DIMENSIONEEL'

O.l.v. Lies Gronheid
vrijdag 26 sept, 31 okt, 28 nov, 12 dec
Tijd: 11.00 - 17.00 uur
Kosten: € 15,- per keer

Lies zal ééns per maand 'drie-dimensionele' werksessies in het MIA begeleiden. Er is al een groep bezig met beelden die ze onder haar leiding, en die van Andy Weber, vervaardigen; zij gaan door met hun werk maar er is nog ruimte voor enkele anderen. Lies zorgt voor de meeste materiaal. Voor informatie bel haar op 020 627 0602.

TIBETAANSE TAALLES

O.l.v. Tsewang Namgyal
Nieuwe opzet!

Door ervaring weten we dat mensen om verschillende redenen het Tibetaans willen leren. Sommigen willen vooral leren spreken omdat zij naar Tibet gaan of sponsorkinderen willen opzoeken. Anderen willen (ook) leren lezen en schrijven en nog anderen willen Dharma-teksten vertalen. Om tegemoet te komen aan al deze wensen beginnen wij met het volgende systeem:

Er worden drie soorten lessen aangeboden:

A1 'Tibetaans voor toeristen'
Hiermee leer je snel eenvoudig Tibetaans spreken, maar niet lezen of schrijven. De woorden zijn in normaal Europees schrift gespeld. De serie bestaat uit vier studieblokken van een half jaar. Elk blok heeft een apart thema, bijvoorbeeld 'reizen', of 'winkelen'. Elk half jaar, sept. t/m dec. of jan. t/m juni, kunt u instappenen bij het begin van een nieuw blok. De deelnemers ontvangen cassettes van de conversatielessen om thuis te kunnen oefenen.

A2 'Ka Kha Ga'
(= A,B,C op z'n Tibetaans)
Nieuwe studenten, die later ook lezen en schrijven' met de middengroep (B2) willen volgen, leren het alfabet en de basisuitspraak o.l.v. oudere studenten waarna zij aan de andere lessen kunnen deelnemen.
B) Middengroep: mensen die het lezen en schrijven al machtig zijn gaan vanaf de eerste les verder met het tekstboek. Dit seizoen cursusboek 3. Aan de hand van tekstboeken en cassettes wordt gewerkt aan het beter lezen en schrijven, eenvoudige grammatica en het opbouwen van een woordenschat.

C Gevorderden
Hier wordt er aan het vertalen van een Dharma-tekst uit het Tibetaans gewerkt.

Tijden:
A Tibetaans voor toeristen:
16.30 - 18.00 uur
B1 Ka kha ga:
16.30 - 18.00 uur
(o.l.v. een oudere student)
B2 Middengroep:
18.30 - 19.45 uur
C Gevorderden:
20.15 - 21.45 uur

Kosten: **€ 105,- voor 7 lessen van 1 serie.**
Bij 2 series, bijvoorbeeld 'A + B ' samen € 160,-
Data: **15, 29 sept., 13, 27 okt., 10, 24 nov., 8 dec.**

Mount Kailash

SAGADAWA OP MT. KAILASH

met Just Schilder
don 13 nov. 20.00 - 21.45 uur
Kosten: € 5,-

Tijdens volle maan van mei 2002 kwamen duizenden Tibetaanse pelgrims naar de heilige berg Kailash, in west Tibet, om daar het SAGA DAWA festival te vieren.
Ze reisden weken lang, van heinde en verre, om eens in hun leven de pelgrimsroute te volgen rond deze unieke berg. Voor het eerst hadden ook westerlingen van de Chinese overheid toestemming gekregen om bij dit unieke gebeuren aanwezig te zijn. Just Schilder neemt u graag mee naar deze authentieke plek samen met de duizenden Tibetanen. Een adembenemend avontuur.

OPEN DAG

Zondag 7 september
van 11 - 17 uur

Kom een meditatie meemaken of proefles nemen, of alleen het centrum bekijken. Meditaties, lezingen, Tibetaanse taalles, yoga, alles gratis.
Expositie van thangka's en andere werk van studenten van Andy Weber.
Open voor alle belangstellenden.

Programma Maitreya Groningen

Jan Paul Kool

Venerable Kaye Miner

LEZINGEN KAYE MINER

BOEDDHISME & MANAGEMENT
Werken is meer dan geld verdienen
Woensdag 17 september 2003, 19.30 uur, Huis De Beurs

Het boeddhisme pleit voor een bewuste manier van leven waarbij je doelgericht te werk gaat, volgens beproefde methoden. Je leert je eigen leven te managen en je persoonlijke problemen de baas te worden. Ook in werksituaties komen de boeddhistische methoden goed van pas...

BOEDDHISME & PSYCHOLOGIE
Verandering, vast en zeker
Woensdag 15 oktober 2003, 19.30 uur, Huis De Beurs

De menselijke geest is al eeuwenlang hèt object van studie in het Tibetaans boeddhisme. De boeddhistische conclusies over het zelf en het ik blijken vaak goed aan te sluiten bij de moderne wetenschappelijke benaderingen. Zo is het in de westerse psychologie heel actueel om het begrip identiteit of karakter niet meer als een vaststaand gegeven te beschouwen, maar als een voortdurend proces.

BOEDDHISME & GLOBALISERING
De Boeddha wist het
Woensdag 19 november 2003, 19.30 uur, Huis De Beurs

Geen enkel verschijnsel bestaat op zichzelf. Dat is een van de belangrijkste uitgangspunten van de boeddhistische leer. Een verschijnsel komt altijd voort uit of is altijd afhankelijk van één of meer andere verschijnselen. Dit besef geeft ons ongekende mogelijkheden, maar ook een grote verantwoordelijkheid. In deze tijd van globalisering worden we daar bijna dagelijks mee geconfronteerd. Hoe gaan we ermee om?

BOEDDHISME & MILIEU
Een zuiver perspectief
Woensdag 17 december 2003, 19.30 uur, Huis De Beurs

De zorg voor een goede omgeving, voor jezelf en voor anderen, is vanuit boeddhistisch standpunt vanzelfsprekend. Niet alleen vanuit de wetenschap dat er leven is na de dood...

De lezingen worden gegeven door de Australische non Kaye Miner, centrumdirecteur van het Maitreya Instituut in Emst. Ze doet dat in eenvoudig en begrijpelijk Engels met veel aansprekende voorbeelden en anekdotes, vaak uit haar eigen leven. Desgewenst kunnen de lezingen worden vertaald in het Nederlands. Plaats: Huis de Beurs, hoek Vismarkt/Folkingestraat, Groningen Tijd: 19.30 - 21.00 uur (zaal open om 19.00 uur) Kosten: 7 euro (minima: 5 euro)

Overzicht kalender
van juli t/m december 2003

MET DATA VAN DE GEBEDSDIENSTEN, CURSUSSEN IN EMST EN LEZINGEN

J U L I

13 (15)	Volle maan Tara-offerande
19- 20	Avalokiteshvara initiatie MI Emst
23 (25)	Offerande aan de spirituele leraren
27	Vuur-offerande in MI Emst
29	Vuur-offerande in MI Emst
29 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha

A U G U S T U S

02 (04)	Herdenking van het eerste onderricht van de Boeddha in Sarnath
05 (08)	Wassende maan Tara-offerande
07 (10)	Offerande aan de spirituele leraren
12 (15)	Volle maan Tara-offerande
22 (25)	Offerande aan de spirituele leraren
27 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha

S E P T E M B E R

04 (08)	Wassende maan Tara-offerande
05 (10)	Offerande aan de spirituele leraren
10 (15)	Volle maan Tara-offerande
21 (25)	Offerande aan de spirituele leraren
26 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha

O K T O B E R

03 (08)	Wassende maan Tara-offerande
05 (10)	Offerande aan de spirituele leraren
10 (15)	Volle maan Tara-offerande
20 (25)	Offerande aan de spirituele leraren
25 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha

N O V E M B E R

01 (08)	Wassende maan Tara-offerande
03 (10)	Offerande aan de spirituele leraren
08 (15)	Volle maan Tara-offerande
16 (22)	Terugkeer van Boeddha Shakyamoeni uit de hemel waar hij zijn moeder bezocht
19 (25)	Offerande aan de spirituele leraren
23 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha

D E C E M B E R

01 (08)	Wassende maan Tara-offerande
03 (10)	Offerande aan de spirituele leraren
08 (15)	Volle maan Tara-offerande
18 (25)	Offerande aan de spirituele leraren, Lama Tsong Khapa dag
23 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha
30 (08)	Wassende maan Tara-offerande

Tussen haakjes zijn de data van de Tibetaanse (maan)kalender vermeld. Details in dit programma-overzicht kunnen veranderen. De aanvangstijden van de offeranden in Emst en Amsterdam hangen samen met andere activiteiten en kunnen dus variëren. Bel daarom even voor de actuele informatie over aanvangstijden! Emst: 0578 - 661450 Amsterdam: 0202 - 4280842

De Kopan 'experience'

Foto van links naar rechts met de klok mee: Maarten de Vries, Ingrid Coenen, Geshe Lama Lhundrup, Annette van Citters en Yvonne Zwart en Annelies van der Heijden.

Novembercursus in het Kopan klooster, Nepal. Zoals velen van jullie zullen weten is het Kopan klooster opgericht in 1970 door Lama Thubten Yeshe en Lama Thubten Zopa Rinpochee als een klooster voor monniken en nonnen uit de Solu Khumbu vallei en als een plek voor boeddhistische studie en retraite voor studenten van over de gehele wereld.

Het is een soort "moederklooster" van de "Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition" (FPMT), waarvan het Maitreya Instituut Amsterdam en Maitreya Instituut Emst onderdeel zijn. Bij de FPMT horen ruim 140 centra die toegewijd zijn aan de studie en beoefening van het boeddhisme, uitgeverijen, hospice-diensten, klinieken, scholen enz. De eerste meditatiecursus op Kopan werd gehouden in 1971 en sindsdien vindt ze jaarlijks plaats. Meestal wordt ze geleid door een senior sangha-lid, aangewezen door de spirituele directeur van de FPMT en mede oprichter van Kopan, Kyabdje Thubten Zopa Rinpochee. Dit jaar werd de cursus geleid door Ven. Sangye Khadro, een senior non en welbekende Dharma-lerares. Ze schreef o.a het boek Leren Mediteren en gaf in 2001 nog les in het Maitreya Instituut Amsterdam. De cursus van een maand is een combinatie van Lam Rim-onderricht, begeleide meditaties en discussiegroepen onder leiding van senior Dharma-studenten.
Geïnteresseerden uit alle delen van de wereld komen jaarlijks naar Kopan, een mooie mix van benieuwde backpackers tot zeer serieuze gevorderde Dharma-studenten. In november 2002 waren er 160 deelnemers. Vanwege de slechte politieke situatie in Nepal waren er veel minder dan in andere jaren. Al in september van dat jaar werd duidelijk dat het Maitreya Instituut Amsterdam daar met 5 cursisten goed vertegenwoordigd zou zijn. Onafhankelijk van elkaar hadden zij besloten deze uitzonderlijke cursus te gaan volgen.

Op 14 november werd begonnen met een introductie zodat het eenieder duidelijk zou zijn wat er deze maand op het programma stond. Het was wel een beetje wennen om met zoveel mensen deze plek te moeten delen met wonen, eten, slapen, mediteren enz. Naast het Lam Rim-onderricht van Ven. Sangye Khadro nam Ani Karin de dagelijkse ochtend- en avondmeditatie voor haar rekening en daarnaast hield zij dit grote "huishouden" draaiende. Twee monniken assisteerden haar bij de meditaties en

waren begeleider van discussiegroepen.

In de eerste twee weken bestond het programma uit meditatie en onderricht 's ochtends, in de middag was er discussiegroep en onderricht en in de avonden werden er meditaties gegeven. Ook kwamen er op verschillende avonden gastsprekers. Voor de zeer gemotiveerde cursist was er de mogelijkheid om vóór het ochtendprogramma deel te nemen aan de Bekentenis met de 35 boeddha's. Dit hield in dat er om 5 uur tijdens het reciteren van de namen van deze boeddha's neerbuigingen werden gedaan als een beoefening van zuivering. De eerste keren ging het nog wat stroefjes maar er waren nog genoeg ochtenden om deze oefening te perfectioneren. Tevens was deze fysieke bezigheid een goede compensatie voor het vele zitten tijdens meditatie en onderricht.

Na drie dagen was de cursus in volle gang. Nu werd ook stilte in acht genomen tot aan de lunch. De sfeer was erg goed en sommige mensen zagen er uit alsof ze nooit anders hadden gedaan. Anderen hadden het wat moeilijker vanwege het intensieve programma maar de vermoeidheidsverschijnselen bleken vanzelf over te gaan. Inmiddels waren enkele deelnemers verkouden geworden en beleefden we "concertgebouw taferelen" met gratis keelpastilles bij de ingang. Dit ongemak bleef bij ons tot het einde van de cursus. Als gastsprekers in de avonduren werden o.a. uitgenodigd Geshe Lama Lhundrup, de abt van Kopan, en Ven. Robina Courtin. Het werden interessante en inspirerende avonden met veel vragen, die met veel kennis en humor werden beantwoord. Voor de discussiegroepen stonden er enkele excursies gepland. Zo konden we de relikwieën van Geshe Lama Konchog bezoeken, een klasgenoot van Lama Yeshe en een grote yogi die overleden is in 2001. Hiervoor is inmiddels een prachtige, rijk versierde stoepa op het

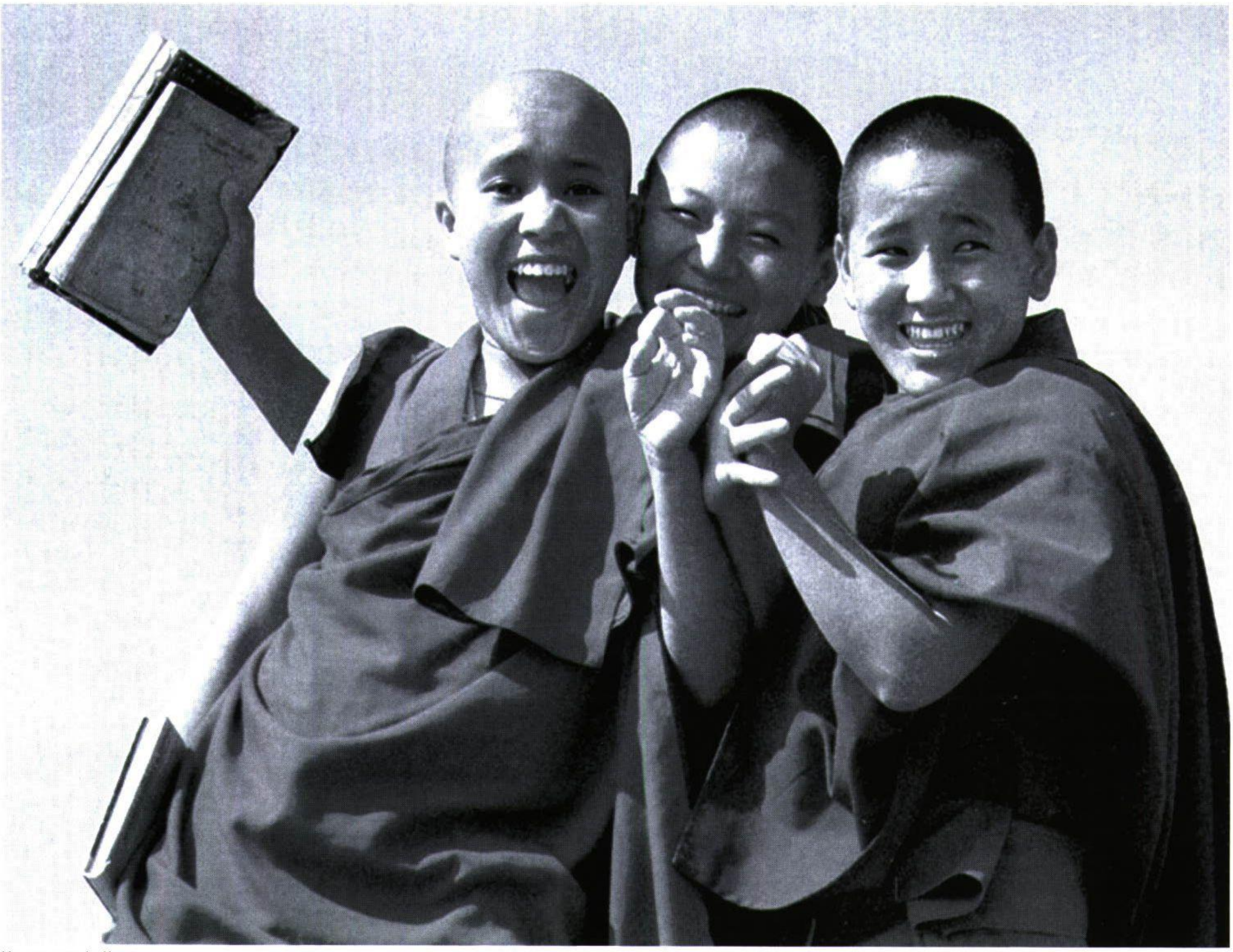
Stoepa ter ere van Geshe Lama Konchog bij het Kopan klooster, Nepal 2003.

terrein van Kopan gebouwd en ingewijd. Ook werd een rondleiding gegeven in het nonnenklooster, 15 minuten bergafwaarts, waar een wierookfabriekje wordt gerund.

Op 29 november, Lama Tsong Khapa-dag, kwam er enige verandering in het programma. Vanaf deze dag namen we de 8 Mahayana Voorschriften. Dit betekende dat we slechts één maaltijd per dag konden eten en menigeen at die eerste dag een meer dan normale lunch om er zeker van te zijn die avond geen honger te krijgen. Alle cursisten werden uitgenodigd voor de Lama Tsong Khapa-ceremonie. Zo'n twee uur lang werd er gebeden en gezongen door de monniken en nonnen. Daarna kwamen de voedseloffers en het uitdelen ervan. Ook de cursisten ontvingen deze voedseloffers, maar daar kon dus niet van geproefd worden omdat dit nu net de eerste dag vasten was. Om ca. 8 uur verzamelde iedereen zich bij de grote gompa en werden alle kaarsjes aangestoken, waarna we in processie naar de in aanbouw zijnde stoepa voor Lama Konchog liepen, in een lange sliert van mensen die kaarsjes in de hand droegen en zongen. Het was zeer indrukwekkend. Dagelijks verschenen er steeds meer cursisten met een gele strik, wat betekende dat zij volledige stilte in acht namen. Het zwijgen dient om zich beter te kunnen concentreren op de leerstof en niet te worden afgeleid door alledaagse gesprekken.

Op 2 december arriveerde Lama Zopa Rinpochee en werd ons wachten eindelijk beloond. Hij werd met trompetgeschal ontvangen door een stoet monniken met gele kappen. Iedereen stond klaar met een witte ceremoniële sjaal in de hand. Velen hadden uitgezien naar dit moment en we werden allemaal persoonlijk begroet. Het was een gedenkwaardige gebeurtenis. Vanaf die dag gaf Lama Zopa Rinpochee op onregelmatige tijden les en met altijd dat tikkeltje extra. Zijn manier van lesgeven is heel speciaal, maar tevens zeer uitgebreid, dus menige avond werd het erg laat. Desondanks voelde iedereen zich energiek, kwam Ani Karin altijd weer stralend binnen voor de ochtendsessie, hoe kort de nacht ook was geweest, en kwamen er zelfs mensen uit Kathmandu en wijde omgeving om de lessen van Lama Zopa bij te wonen.

Op 11 december kon er weer worden genoten van het ontbijt. Toch waren de meeste deelnemers van mening dat het wel meeviel om 12 dagen te vasten. Tot onze verrassing heeft Lama Zopa die dag een uitje voor ons georganiseerd in Boudha, 20 minuten "down de hill" van Kopan. We brachten eerst een bezoek aan Chogye Trichen Rinpochee, een van de leraren van Lama Zopa en ruim 80 jaar oud. We werden allemaal persoonlijk door hem ontvangen en gezegend in zijn klooster dat tegenover de beroemde "boeddha-ogen" Boudnath stoepa ligt. Door de ramen van zijn privé kamer op de tweede étage is het hoofd en het bovenstuk van een enorm Maitreya-beeld te zien. Om de rest te bekijken moesten we naar beneden naar de gompa van zijn klooster om daar als een dwergje omhoog te kunnen kijken naar dit



Marlies Bosch

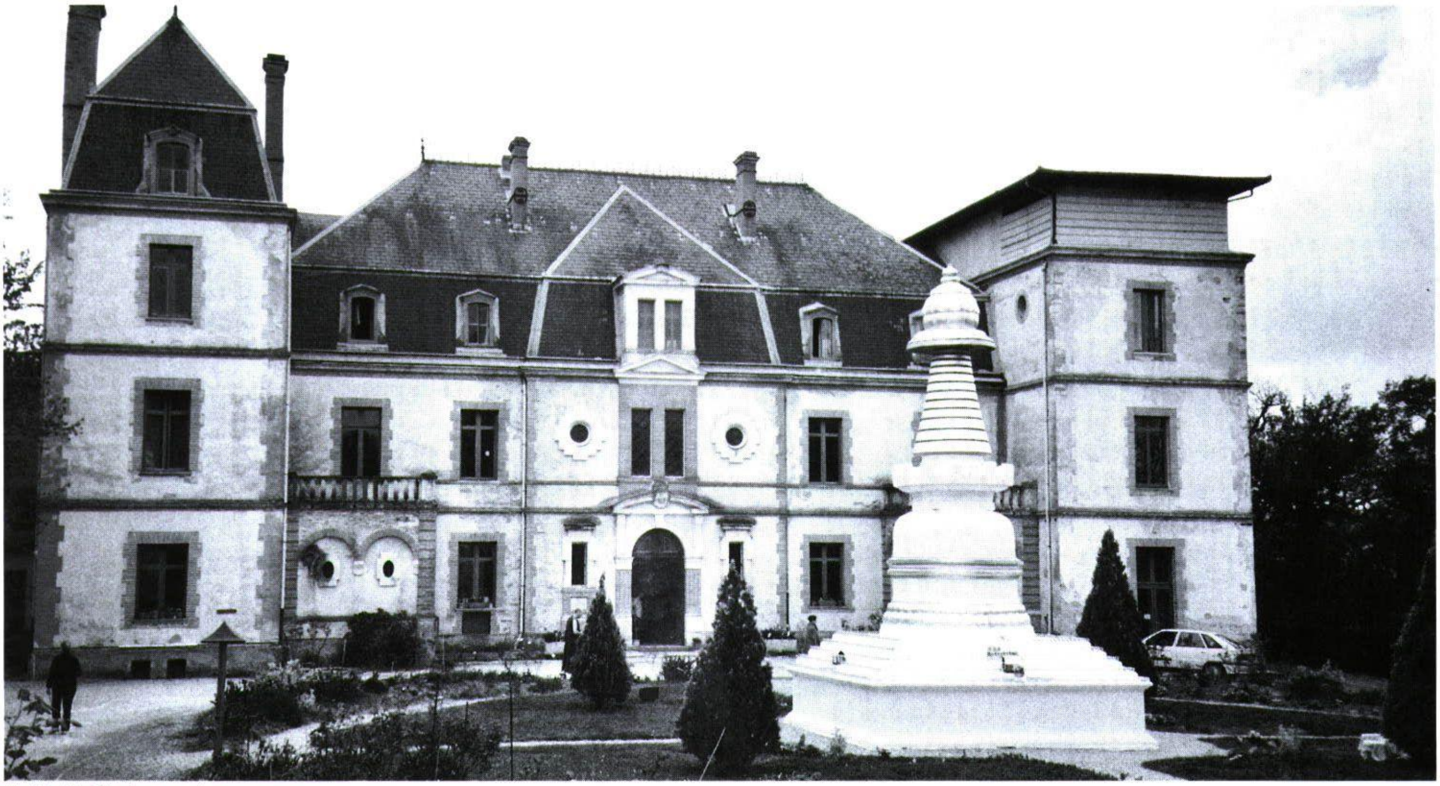
Happy nonnen bij Kopan.

gigantische en zeer imposante beeld. Zelden zo'n groot en mooi Maitreya-beeld gezien. Daarna beklommen we de Boudnath stoepa, waar we met z'n allen mantra's zongen en gebeden opdroegen op advies van Lama Zopa, die in de avondlessen over de kracht van heilige objecten zoals deze stoepa had gesproken. Later in de maand, zou een ander uitje volgen naar de Swayambhu tempel, ook vanwege de kracht van deze heilige plek. Het kon niet op 11 december want 's avonds werd de toevluchtceremonie gehouden. Velen namen deze gelofte voor de eerste keer en anderen hernieuwden ze. Het werd weer zeer laat en niet iedereen haalde het eindsignaal, oftewel de uitgebreide toewijding, maar wat was dit een geweldige dag en er zouden er nog meer volgen. Zo kregen we nog de gelegenheid deel te nemen aan de grote Migtrupa-initiatie, gaf Lama Zopa de 21 Tara-initiatie in het Kathmandu stadscentrum (HMBC) en kon iedereen al zijn mala's, mandala's, beelden, boeken etc. laten zegenen in een speciale ceremonie.
Op de 12e werd de lang-leven-offerande voor Lama Zopa Rinpochee gehouden. Wat een feest was dat. Het jaar daarvoor was Lama Zopa niet in Kopan geweest vanwege de politieke onrust. Maar nu waren monniken, nonnen, cursisten en mensen uit de wijde omgeving van de partij. Er vormde zich een bijzonder lange stoet mensen met prachtige giften. Iedereen was geduldig en kwam aan de beurt en bovendien mocht iedereen mee-eten! Na de lunch volgde dans- en theatervoorstellingen als een offerande en een blijk van waardering voor Lama Zopa Rinpochee en zijn activiteiten.

Toen was het 13 december, de laatste dag van deze cursus. Veel mensen zouden naar huis gaan, anderen bleven nog voor de 7-daagse retraite. Tijdens de afsluiting 's ochtends vertelden Ven. Roger Kunsang en Ven. Fran Mohaupt ons over hun leven in dienst van Lama Zopa Rinpochee. Het waren ontroerende en bijzonder inspirerende verhalen.
Na dit alles werden de tassen gepakt en gingen mensen het net geopende en supersnelle Kopan internetkantoor binnen ....en dan verraste Lama Zopa ons door op het grasveldje voor de stoepa te verschijnen, een praatje met ons te maken en recente foto's uit te delen. De oplettenden en gelukkigen haalden snel hun camera tevoorschijn om nog een laatste foto te kunnen schieten van Lama Zopa en de groep cursisten. Daarna werden nog adressen uitgewisseld en volgde het onafwendbare afscheid, want de bus stond klaar om te vertrekken. Eenieder voelde dat er iets bijzonders met hem of haar gebeurd was deze maand en menigeen hoopte dit gevoel nog lang met zich mee te kunnen dragen.

Yvonne Zwart
Annelies van der Heijden

Dharma Oase



Het Vajra Yogini Instituut met de grote stoepa

Een verslag van de retraite van de vier Kadampa-boeddha's in het Vajra Yogini Instituut April-Mei 2003. Stel je een sprookjesachtige heuvel voor, in een golvend landschap van alle kleuren groen. In de verte her en der een huis of dorp, opgetrokken uit rotsblokken van lokaal gesteente, afgewisseld door weelderige heggen, plukjes bos en daartussen nauwkeurig geploegde velden. Aan het uiteinde van een toepasselijk kronkelende oprijlaan bevindt zich een 18e eeuws Frans kasteel dat ooit toebehoorde aan een oom van de beroemde schilder Toulouse-Lautrec. Binnen liggen verkoelende tegels op de vloer, boven indrukwekkend krakende eiken vloerpanelen. Buiten hangen houten luiken bij de langgerekte ramen en van dat alles stijgt een eerbiedwekkende elegantie op boven de soms afbrokkelende muur en bemoste vlagstenen. Dit is het Vajra Yogini Instituut.

Op minder dan een uur rijden van Toulouse is er rondom het Instituut natuurschoon alom. Er zijn boomgaarden (waartussen de tenten van deelnemers staan), in een smaakvol omgebouwde boerenschuur zijn nu de gloednieuw ingerichte slaapzalen, rondom is een klein woud met wandelpaden en er is een aantal allesbehalve cameraschuwe pauwen. Aat (Schaftenaar) grapte al op de tweede dag tegen me dat we meer pauwenstaart shots hadden gezien dan de meeste mensen in een heel leven.

Van degenen die uit Nederland waren gekomen, bleven sommigen een week, anderen twee weken en weer anderen - de fortuinlijken denk ik nu - bleven de volledige vier weken van de retraite met Lama Zopa Rinpochee. Er werd gezegd dat hij in blakende vorm was. Hij was er elke dag voor teachings in de gompa-tent, soms in de vroege morgen bij de Goeroe Poedja en vaak met teachings die tot diep in de nacht duurde. Het was altijd bijzonder om op te kijken en Rinpochee te zien mediteren, als hij weer eens was binnengekomen en stilletjes was ingevoegd waar wij in het ritueel waren gebleven. Het was inspirerend om te ervaren hoeveel aandacht hij gaf aan de gebeden, elk detail werd verklaard en genereus trad hij met ons in details. De dagen vloeiden in elkaar; de lezingen en meditatiesessies werden soepel aaneen gesmeed onder de bezielende leiding van Ven. René uit Zwitserland en de voortgaande invloed van Lama Zopa op ons allen werd steeds duidelijker.

Wat begon als een groep van bijna 350 individuen uit heel Europa (en soms nog verder) werd al snel een warme gemeenschap. Dharma-vrienden van weleer zette de toon met hun hernieuwde ontmoetingen, genietend van de gelegenheid om in zo'n mooie omgeving beoefeningen te doen en ook genietend van elkaars gezelschap. Het was prachtig om vriendschappen tijd en afstanden te zien overbruggen. Zoals Ven. Kaye zei, "Er waren [...] oude vrienden van toen ik in Kathmandu woonde in 1986 en 1987 en van de tussenliggende jaren in andere plaatsen op de planeet. We zagen er allemaal ouder uit (sommige dikker andere dunner) [...] We hebben allemaal zoveel door moeten maken. Maar het meest wonderbaarlijke deel, het deel wat me zoveel moed, dankbaarheid, hoop en inspiratie geeft is dat mensen zichzelf echt hebben ontwikkeld. De oprechtheid,

De Nederlandse deelnemers bij Lama Zopa Rinpochee.

de positieve kwaliteiten, de vriendelijkheid, het respect - straalden van de mensen af." Interessant genoeg voegde ze daar nog aan toe, "mensen waarnemen over een periode van zo'n jaar of 18 bewijst de waarde van de Dharma."
De waarde van de Dharma bewijzen was misschien wel het opvallendste kenmerk van de retraite. De hele setting droeg daar aan bij. De stoepa bijvoorbeeld, middenin de cirkel waarmee de oprijlaan eindigde. Het was een grote aanwezigheid, bijna onmogelijk te vermijden. Als je naar de tent wandelde waar de lezingen werden gehouden, als je naar de met houten panelen bekleedde kantine liep, elke beweging werd een kans om te purificeren, om verdienste te verzamelen. De combinatie van de altijd aanwezige bezinningtekens en de intensiteit van de sessies had gemakkelijk teveel kunnen worden, maar op de een of andere manier waren er aldoor lichte momenten. Rinpochee, met zijn humor en zijn merkwaardige verhalen was niet de enige die hierin voorzag. Vaak kwam het ook van de Vajra Yogini bewoners zelf, de vriendelijkheid en hulpvaardigheid van Violet, Sandie, François, Françoise, de koks, de keukenstaf en de vrijwilligers van de retraite droegen allemaal bij aan een soepel verlopend verblijf. Het was indrukwekkend, vooral de vriendschappelijke atmosfeer. Dat rimpelde door ons allen heen waardoor we verder openden. Waardoor we misschien wel meer waardeerden wat we allemaal gemeenschappelijk hebben.
In de groep van 17 aanwezige Nederlanders waren er allerlei redenen om de retraite mee te willen maken (onderzoeken, herstellen, versterken, ontsnappen, laten gaan, relaxen). Maar uiteindelijk ging het er voor ieder ook en vooral om Lama Zopa Rinpochee te ontmoeten of om onze binding te versterken en om te leren. Dankzij de bemiddeling van Ven. Kaye en Paula de Wijs werd deze wens verwerkelijkt door een persoonlijke ontmoeting van de Nederlandse groep met Lama Zopa Rinpochee. In die bijzondere bijeenkomst sprak hij over het grote belang van samenwerken, het belang van voortgaande persoonlijke beoefening en ook de wijdere samenwerking binnen de FPMT. Hij gebruikte het beeld van een mierenkolonie die een grote taak behapbaar maakt, doordat iedere afzonderlijke mier een bijdrage levert. Het was moeilijk om niet gecharmeerd te raken van zowel de simpelheid als de diepgang van zijn boodschap.
Tegelijkertijd vond ieder van ons z'n eigen weg in de retraite. Paul Baas, in colbert voor de heel retraite, was tussen de sessies aandachtig aan het tekenen of studeren. Paul kwam al in 1979 in Nepal voor het eerst in contact met Lama Yeshe en Lama Zopa en hij speelde een belangrijke rol bij het opstarten van de FPMT in Nederland. Zijn inzichten waren praktisch. Paul is directeur van twee scholen en verantwoordelijk voor meer dan 280 leerlingen en stafleden en beschreef de waarde en toepassing van de boeddhistische leringen in zijn dagelijks leven als volgt: "Jezelf voor de geest halen dat iedereen gelukkig wil zijn maakt een groot verschil in het begrijpen van gedrag en om goede manieren te vinden om te gaan met de leerlingen en de staf."
Ontroerend eerlijk beschreef hij ook hoe moeilijk het soms is om het onderricht van Lama Zopa te ontvangen en er van te leren: "De woorden zwaar maar delicious geven weer hoe ik de retraite heb ervaren. Het was een buitengewone ervaring dat ik zo intensief heb kunnen experimenteren, oefenen en leren."
Leslie Hubbert beschreef de vuur- en lang leven poedja voor Lama Zopa als een "warme verzegeling" van haar ervaringen in de retraite. "Ik had het geluk om in de vuurcirkel met lama Zopa te zitten (in de late avond waren er zes vuurcirkels rondom de stoepa opgezet). Rinpochee leidde de poedja met een uitgebreide motivatie en visualisatie... [hij verklaarde ook] dat we het negatief karma zuiverden van alle voelende wezens... Het vuur [was] een visueel spektakel."
De visuele impact van heel de retraite was voor mij ook heel sterk - zoals het bloemenveld voor de tent waarin de lezingen werden gehouden, dat bezaaid was met gele boterbloemen en blauwe brunella. Als een innerlijke foto blijft dat beeld bij me, als een echo van alle opgedane indrukken.
Voor Ven. Kaye: "Woorden die bij mij op komen: Loslaten - loslaten van het vastklampen aan ons eigen inherente bestaan, loslaten van de wens om te gaan slapen, loslaten van het verlangen naar koffie en goed voedsel, loslaten van een zelfzuchtig houding - (niet dat dit mij ook allemaal lukte!) Ik voelde me als een opgedroogde spons die zich volgezogen had met de compassie en wijsheid van Rinpochee." Ook de reflecties van Greg, Frank en Mirjam getuigen van de kracht en impact van de retraite. Verschillende ervaringen. Vergelijkbare effecten? Als rimpels in de vijver.

Geschreven door Eleanor Brunnen en vertaald door Frank Baltus

Citaten:

"De retraite? Een mentaal en emotioneel klysma!" Greg Sufranti

"Ik verliet de retraite met een sterk gevoel van creatieve verantwoordelijkheid die ik heb voor de inhoud van mijn geest." Frank Baltus

"...vluchtend voor de afleiding van duizend onbelangrijke dingen, realiseerde ik me tijdens de retraite dat die duizend onbelangrijke dingen in mijn geest leven en nergens anders." Mirjam Dieke de Vries

Boeddhisme met de 'vrouwenbijbel' in de hand

Studerende nonnen.

Tijdens de eerste internationale conferentie voor boeddhistische vrouwen in Bodhgaya (India) in 1987 hielden boeddhistische vrouwen vanuit alle uithoeken van de wereld de traditioneel boeddhistische samenleving een spiegel voor. Want hoewel vrouwen volgens de boeddhistische ideologie gelijk zijn aan mannen, blijken ze in de praktijk een tweederangs positie ten opzichte van monniken in te nemen. Voor het eerst bundelde de vrouwen-Sangha haar kracht en inzicht op dergelijke schaal. Wereldwijd ontsproten er initiatieven om in samenwerkingsverband te vechten voor een verbetering van de positie van nonnen ten opzichte van monniken in landen als India en Nepal. Marlies Bosch is een van die voorvechtsters voor gelijke rechten. Met het vrouwenlijfboek in de hand geeft ze 'train-the-trainer' trainingen aan Ladakhi nonnen. In haar woonplaats Briltil (Zuidhorn) sprak ik met haar over het belang het ideologische beeld van de boeddhistische non als gelijke van de boeddhistische monnik samen te smelten met haar werkelijke positie in een patriarchale, traditionele samenleving als de Ladakhse en de positieve invloed die het Westen kan uitoefenen op de ontwikkeling van zelfwaarde.

"De situatie van Ladakhi nonnen is bedroevend", steekt Marlies Bosch van wal. "In Ladakh wonen over het algemeen Tibetaanse nonnen van de Gelukpa-traditie. De meeste van die nonnen zijn oorspronkelijk Ladakhse, dus geen gevluchte Tibetanen. De vrouwen worden non òf omdat ze daar de roeping toe voelen òf omdat ze inzien wat voor een slavenleven hun moeder of oma heeft gehad. Omdat Tibetaanse nonnen de volledige wijding niet kunnen ontvangen zoals monniken die ontvangen, worden ze door iedereen als derderangs burgers behandeld. Ze worden door monniken gebruikt om in het veld te werken of voor het monnikenklooster vieze klusjes op te knappen zoals bijvoorbeeld de was te doen. Ook in de familie worden ze vaak als onbetaalde kracht gebruikt. Meer dan eten en drinken hebben de nonnen immers niet nodig. Ze krijgen zodoende geen kans tot educatie, tot ontwikkeling van hun Dharma-kennis of om andere talenten te ontplooien."

Tijdens de internationale conferentie voor boeddhistische vrouwen in 1995 in Ladakh komt Marlies Bosch voor het eerst in aanraking met het boeddhisme en de internationale boeddhistische vrouwenbeweging. Het geeft haar leven een geheel nieuwe invulling. Ze komt er om beroepsredenen - Marlies is van huis uit journaliste en fotografe - maar haar opdracht een video opname te maken, heeft meer om het lijf dan ze zelf had kunnen voorzien. Gedurende deze eerste internationale conferentie voor boeddhistische vrouwen, georganiseerd door Sakyadhita (dochters van de Boeddha), legt Marlies eerste contacten die later, in Nederland, haar vrijwilligerswerk in de vrouwenzelfhulp een nieuwe impuls hebben gegeven. Tot dan toe had ze haar vrijwilligerswerk verbreed van begeleidster van gespreksgroepen voor vrouwen met gynaecologische klachten tot een positie waarin ze voorlichting aan en communicatie met artsen en hulpverleners gaf. Ze gaf trainingen e aan vrouwen om groepen te begeleiden en aan artsen om beter met vrouwen om te kunnen gaan.

Eenmaal terug in Nederland neemt de in Taiwan volledig gewijde Westerse boeddhistische non Karma Lekshe Tsomo na enige tijd contact met haar op. Marlies ontmoette haar tijdens de conferentie van 1995. Karma Lekshe Tsomo nodigt Marlies uit om tijdens de Sakyadhita van 1997 twee workshops te geven: één over vrouwen en gezondheid, de ander over vrouwen

en leiderschap. Aan deze uitnodiging geeft Marlies gehoor. Haar tweede conferentie blijkt in alle opzichten een ontmoetingsplek waar de verschillende delen van haar levenspuzzel samen vallen. Hier kruist haar pad zich voor het eerst met een groepje Ladakhse nonnen. "Het was alsof de duvel er mee speelde", zinspeelt Marlies over haar lotsbepaling. "Toevallig" maakte een groep Ladakhi nonnen namelijk deel uit van het internationale vrouwengezelschap dat zich in de zaal bevond waar Marlies haar workshops gaf. "Ik vertelde er over zaken als beroepsziekten die nonnen kunnen hebben en het functioneren van het vrouwelijk lichaam."

Vrouwenzelfhulpgroep met Ladakhi nonnen

Geanimeerd vertelt ze me over haar eerste workshop met Ladakhi nonnen. Die ontstond spontaan na afloop van de workshop die ze tijdens de Sakyadhita van 1997 gaf. Een groepje van 10 Ladakhi nonnen voor wie Engels te snel ging en Tibetaans onverstaanbaar was (de Ladakhi in Klein Tibet kunnen wel Tibetaans lezen maar niet verstaan), benaderde haar tijdens de koffiepauze. Voor ze het wist, had ze haar eerste vrouwenzelfhulp groepje met Ladakhi nonnen.

Na deze eerste workshop zette het contact met de groep Ladakhse nonnen zich voort in Kopan. Zowel Marlies als ook het groepje nonnen bleek uitgenodigd in het Kopan klooster. "Toevallig logeerden ze in een kamer naast mij. Avond aan avond zaten we met elkaar op de grond van een van de kamers te praten. Een bijzondere ervaring." Toen ze Marlies uitnodigden om naar Ladakh te komen, nam ze het besluit te gaan mits ze een 'train-the-trainer' cursus zou mogen geven. Het idee was een cursus van een week te geven waarna de opgeleide vrouwen nonnen uit nabij gelegen kloosters zouden uitnodigen voor een gelijksoortige training.

De vorm van educatie die Marlies geeft, is heel bijzonder en tegelijkertijd heel basaal. De opzet van haar 'train-the-trainer' cursus is dat er kennis wordt overgedragen met de achterliggende gedachte dat de cursist na afloop zelf workshops kan gaan geven. Met de 'vrouwenbijbel' ter hand (de oorspronkelijke titel van dit wereldwijd verspreide en gebruikte handboek voor het vrouwenlichaam is overigens: *Ourbodies, Ourselves*, begeleidt ze Tibetaans boeddhistische vrouwen tijdens een herkenning- en ontdekkingstocht langs hun lichaam. Ze leert hen over hygiëne, maar belangrijker nog: ze leert hen zichzelf als vrouw lief te hebben.

Binnenkort zullen de nonnen een op hun lijf geschreven versie van de 'vrouwenbijbel' in gebruik gaan nemen. Marlies heeft namelijk de aanzet gegeven tot een bewerking van de originele versie tot een voor Tibetaanse nonnen en vrouwen toegankelijke versie. Om dit project te kunnen financieren heeft ze een bedrag van 15.000 dollar voor het Tibetan Nuns Project losgepeuterd bij het Global Fund for Women. Momenteel is de selectie die ze uit de oorspronkelijke versie maakte in het proces van vertaling in het Tibetaans. "Het is dan de bedoeling dat deze speciaal voor de Tibetaanse cultuur aangepaste versie verspreid zal worden onder nonnen en lekenvrouwen die Tibetaanse vluchteling zijn maar ook vrouwen en nonnen in Ladakh want ze kunnen immers wel die taal lezen, ze kunnen het alleen niet verstaan."

De kracht van haar cursussen zit hem vooral in de gelijkwaardige benaderingswijze. Met de 'train-the-trainer' cursus hoeft Marlies niet in de rol van Westerling te vervallen die het 'allemaal wel even komt vertellen.' Door deze respectvolle houding ten opzichte van de nonnen uit te stralen, leren ze hun eigen kracht te herkennen. Marlies legt uit: "Zelfhulp bestaat uit het ontdekken van je eigen kracht, je eigen potentie en daar mee aan de slag te gaan. Ik ben alleen maar een coach, geen missionaris die komt prediken hoe het moet". Na afloop van de cursus laat Marlies de nonnen dan ook vrij om hun eigen input in de overgedragen lesmethoden te stoppen. En met succes: de training in eigenwaarde, ondersteund door het Vrouwenlijfboek slaat aan bij de Tibetaans boeddhistische nonnen.

Steun in studie Dharma-leer

En hoe staat het nu met het traditionele onderwijs voor nonnen? Zijne Heiligheid de Dalai Lama gaf het tijdens de eerste Sakyadhita al aan: educatie is een heel belangrijke factor in de ontwikkeling van zelfwaarde. Hebben nonnen inmiddels een begin gemaakt de Dharma te bestuderen en klassen filosofie en debat te volgen? Na een aantal jaar aanlooptijd - nodig voor de resultaten zichtbaar zijn - begint het grote gat op het gebied van educatie zich in sommige regio's te dichten. Het percentage analfabetisme onder de nonnen is gedaald. Vooral de jonge nonnen zijn zeer ambitieus "en stuk voor stuk intelligente meiden" verzekert Marlies me. Het in 1986 door Lama Zopa Rinpochee opgerichte nonnenklooster in Kopan biedt de vrouwen klassieke boeddhistische educatie van hoogstaand niveau - gelijk aan dat van monniken. De lekengemeenschap en de monnikenorde hebben de tijd gehad aan deze ontwikkeling te wennen. Nu worden nonnen van het Khachoe Ghakyil Ling klooster in Kopan, Nepal door de lekengemeenschap benaderd rituelen uit te voeren, weet Marlies. De nonnen krijgen dan ook, gelijk aan monniken, betaald voor de uitvoering van rituelen binnen de lekengemeenschap: een ontwikkeling die het zelfvertrouwen van de nonnen ten gunste komt.

Deze vooruitgang werd volgens Marlies voornamelijk geboekt onder steun de nimmer aflatende stimulans van de oprichters van het FPMT (Foundation of Preservation of the Mahayana Tradition) Lama Yeshe en

Lama Zopa en de (financiële) steunbetuiging vanuit het Westen. Hierdoor kunnen bijvoorbeeld bekwame geshe's aangesteld en uitgenodigd worden. Ook de nonnen in Dharamsala is een beter lot beschoren. In het dorp waar Zijne Heiligheid de Dalai Lama in ballingschap leeft, zijn veel vrouwenkloosters; overwegend bewoond door gevluchte Tibetaanse nonnen. Al deze nonnen mogen zich gelukkig prijzen onder de beschermende vleugel te zijn genomen van het Tibetan Nuns Project. Deze door het Westen gesteunde organisatie houdt in al deze kloosters toezicht dat het curriculum van de school een bepaalde kant uitgaat, dat ze de Dharmaleer op goede wijze onderwijzen, dat er goede geshe's worden aangesteld en ook dat nonnen opgeleid worden om leraar te worden.

Marlies Bosch

Nonnen tijdens conferentie.

In eerste instantie wat betreft de vooruitgang in educatie dus niets dan lof. De situatie van de nonnen in Ladakh staat volgens Marlies Bosch echter in schril contrast met die van de nonnen in plaatsen als Kopan of Dharamsala. De Ladakhi nonnen hebben weliswaar een beschermvrouw, de Ladakhi non Ani Tenzin Palmo, die voor hun op de bres springt, maar de middelen om projecten op bijvoorbeeld het gebied van educatie te financieren, ontbreken vooralsnog. Zo kunnen Ladakhse vrouwenordes het zich bijvoorbeeld niet permitteren goede geshe's aan te stellen. Als tweede reden voor de achterstand geeft Marlies het tekort aan Tibetaanse scholen, een tekort waar Dharamsala en niet onder lijdt. In Nepal zijn geen Tibetaanse scholen,. Ouders die hun kinderen traditioneel Tibetaans willen opvoeden, sturen hun kroost daarom naar het klooster. Roeping is een motivatie die bij deze beslissing nauwelijks aan de orde komt. In Ladakh wonen veel nonnen dan ook gewoon thuis bij hun ouders. Dr. Tenzin Palmo probeert deze groep nonnen te motiveren zo veel mogelijk in het klooster te wonen. Het kloosterleven moedigt namelijk aan tot een spiritueel leven en een passende opleiding in de Dharmaleer.

Moderne tijden

De non Ani Tenzin Palmo vecht op eigenzinnige en eigentijdse wijze voor een verbetering van de situatie waarin de nonnen leven. Ze geeft haar beroep van Tibetaans arts zelfs op om al haar tijd te kunnen steken in de door haar opgerichte Ladakhi Nuns Association. Regelmatig strijkt ze de traditionele samenleving en bepaalde Westerlingen tegen de haren in haar actievoering voor gelijke rechten. Zo trekt ze traditionele waarden bijvoorbeeld een nieuw, modern jasje aan zonder ze de rug toe te keren. Via een subsidiering heeft ze geld in de wacht gesleept voor een computerproject. Drie maanden lang zijn de nonnen van kloosters met elektriciteit getraind om met Microsoft Word, internet en email te werken. Ze wijkt hierbij af van het door het Westen zo gekoesterde romantische beeld van mantra's prevelende boeddhistische nonnen gehuld in een waas van rood en wierook. Financieel afhankelijk van het Westen, hebben nonnen vaak aan dit beeld moeten voldoen. Te vaak als je het Marlies vraagt. "Die meiden willen gewoon mee met hun tijd."

Bovendien moeten de nonnen leren hun eigen weg met opgeheven hoofd te bewandelen. Door aan het geromantiseerde Westerse beeld te willen voldoen, ondermijnen ze opnieuw hun gevoel van eigenwaarde. Hun rol van onbetaalde arbeidskracht beschadigt hun zelfwaarde immers ook al.

De in 1997 door Dr. Tenzin Palmo opgerichte Ladakhi Nuns Association heeft stelt als prioriteit nonnen te stimuleren hun gevoel voor eigenwaarde te ontplooien. De organisatie doet dit door getalenteerde nonnen educatie te bieden in plaatsen als Dharamsala en door instandhouding van de Tibetaanse cultuur. Het LNA streeft na de nonnen over enige tijd zelfvoorzienend te laten zijn "door ze zodanig te onderwijzen dat ze een vak leren en dat ze met dat vak geld kunnen verdienen. Ze kunnen met hun verdiende geld het klooster en oudere medezusters onderhouden." De Dutch Foundation For Ladakhi Nuns is in het leven geroepen om Ani Palmo steun te geven. Marlies was zo overtuigd van Palmo dat ze besloot een stichting in het leven te roepen om "Ani Palmo alle bewegingsvrijheid te geven die zij nodig acht. Wij gaan niet betuttelen en beschikken. We

willen ook geen inzage in haar administratie. Zij bepaalt hoeveel geld ze nodig heeft voor de projecten met de nonnen."

Het is de bedoeling dat de Dutch Foundation for Ladakhi Nuns steun biedt voor een aanleunperiode. "Anders blijf je eindeloos arme landen met geld spekken. Het is als het oeroude gezegde: geef arme mensen een vis en ze hebben morgen honger, maar leer ze om te vissen en ze hebben te eten voor de rest van hun leven." Anders dan bij andere Westerse hulpverlenende instanties hoeft Dr. Tenzin Palmo hoeft zich ook niet voor iedere uitgave te verantwoorden. De planning en uitvoering ligt dus geheel in handen van Dr. Tenzin Palmo. Die bewegingsvrijheid heeft de Tibetaanse non overigens hard nodig om kracht in zich te blijven vinden, want op andere (traditionele) fronten wordt ze beknot in het nastreven van haar doelstellingen. In de afgelegen deelstaat van India is het moeilijk met de verjaarde traditionele waarden te breken. Dat blijkt volgens Marlies uit de reacties van bepaalde monniken die aan de ene kant nonnen stimuleren om zich te ontwikkelen, maar aan de andere kant deze nonnen weer willen inzetten om hun eigen organisatie te runnen. Daardoor komt er van verdere studie of meditatie weinig meer terecht. Zelfbewuste vrouwen die de boeddhistische nonnen een hart onder de riem steken, zien deze heren inmiddels liever gaan dan komen.

Tijd heelt alle wonden

Hoewel sommige Ladakhse nonnen in Taiwan de volledige wijding hebben ontvangen, durven ze de drie brandmerken op hun arm (in Taiwan worden in plaats van op het hoofd tijdens het wijdingsritueel drie wierookkegeltjes op de arm gebrand) niet aan hun Kopan zusters te laten zien. Ze bezitten zogezegd wel de wijding maar niet de opleiding. Hieruit ontstaat een scheve situatie waarin de Ladakhse nonnen in rang in feite boven hun Kopan zusters uitsteken, terwijl de laatste groep veel meer kennis bezit. Uit deze situatie valt op te maken dat de wens meer nonnen volledig te wijden, alleen voldaan kan worden in combinatie met een gedegen studie. Zonder bijbehorende opleiding biedt de wijding weinig perspectief: "ze krijgen de kans niet om het in hun vingers te krijgen en ze doen er ook niets meer mee. Ze voelen zich er stuntelig over. Dus het heeft niet geholpen". De goed bedoelde doelstelling om het aantal volledig gewijde nonnen te verveelvoudigen loopt in dit geval dus spaak. Opnieuw wordt duidelijk hoe belangrijk scholing is voor het ontwikkelen van zelfrespect. Ondanks de huidige leemte in het aanbod van educatie in Ladakh is Bosch positief gestemd over de toekomst van Ladakhi nonnen. Het optrekken naar een gelijk niveau ten opzichte van monniken is nu eenmaal een kwestie van veel tijd en geld. "Je moet er ook echt de tijd voor nemen" vindt Marlies. Sommige gebruiken leiden zo ver terug in de tijd en zitten daarom zo diep in de psyche geworteld "dat ze er onderling alleen doorheen moeten. Het Westen kan op dat proces absoluut geen invloed uitoefenen."

De Dutch Foundation for Ladakhi Nuns is een goed voorbeeld van hoe het Westen een positieve impuls kan geven aan een niet-Westerse cultuur, zonder een cultureel-imperialistische houding aan te nemen. "Heel belangrijk" vindt Marlies, "anders blijf je een kolonist." Samenwerken betekent voor haar ook echt samenwerken in de breedste zin van het woord. "Je moet ze niet jouw normen en waarden opdringen." Hier slaat ze de spijker op zijn kop. Want: hoeveel hulpverleningsprojecten zijn er al niet stuk gelopen door verkeerd afgestemd te zijn op de locale wensen juist door de culturele verschillen tussen het hulpbehoevende land met het Westen? Welke rol is dan wel voor het Westen weggelegd? Marlies raadt ons aan gewoon jezelf zijn en respect te hebben voor de Tibetaanse traditie. "Ik denk dat het belangrijk is om er van uit te gaan dat die vrouwen gelijkwaardig zijn aan mannen en dat ook uit te stralen." Westerlingen hebben nog wel eens de neiging de niet-Westerse cultuur te meten langs een Westerse meetlat. Haar advies luidt daarom iedere situatie in de juiste culturele context te zien. Ze heeft een broertje dood aan misplaatste hulpverleningsacties zoals bijvoorbeeld een kledinginzamelingsactie voor een Ladakhse dorpsgemeenschap waar de mannen allen dezelfde tjoeba dragen en de vrouwen ook gehuld zijn in traditionele klederdracht. "Dit soort acties zijn goedbedoeld maar slecht op de werkelijke behoeften afgestemd. Zamel dan maar geld in en laat de mensen hun eigen kleren kopen, dan steun je ook de economie ter plekke nog eens." Tegelijkertijd stelt ze wel dat het Westen de Tibetanen de ruimte moeten geven om aan hun wens met hun tijd mee te gaan te voldoen. Niet alleen op het gebied van nieuwe media maar ook door te dromen over een toekomstig doel: vrouwelijke geshe's voor een klas met monniken . Hoewel deze laatste wens voorlopig nog niet te realiseren valt, spreekt er wel een onstuitbaar geloof in een rooskleurige toekomst uit; een geloof dat vol vertrouwen ondersteund wordt door de stichting.

Voor meer informatie en beeldmateriaal over de Ladakhi nonnen zie:
www. ladakhnuns.com
En: boschphotography.com
Door Karen Hendrikse

RECTIFICATIE

Per abuis is onder het interview met eerwaarde Kaye Miner in het vorige nummer van het Maitreya Magazine door een vergissing de naam van Paula de Wijs vermeld. Het artikel is echter van de hand van Karen Hendrikse. De redactie van het Maitreya Magazine dankt Karen Hendrikse voor haar bijdragen!

Plaats voor luisteren en studeren

In het voorgaande nummer van het Maitreya Magazine besteedden wij aandacht aan een uniek project voor het realiseren van een kloostertje voor Westerse nonnen in Dharamsala, India. Inmiddels is het maart 2003 geworden. Vele boeddhisten uit het Westen verzamelen zich in Mc Leod Ganj om de lessen van Zijne Heiligheid de Dalai Lama bij te wonen. De Nederlanders groeien ook in aantal, en we zijn blij om Geshe-la weer hier in Dharamsala te ontmoeten. De Nederlandse Sangha is goed vertegenwoordigd, het lijkt een grote reünie te worden.

De leringen verdienen natuurlijk alle aandacht maar een groot deel van de aandacht gaat ook naar een klein dorpje Sidhpur, waar niet alleen Norbulinka is gevestigd maar ook sinds kort Thösamling Instituut. Ani Tenzin Sangmo die het project leidt heeft Geshe-la uitgenodigd om een bezoekje aan het land te brengen. Het bezoekje mondde uit in een kleine picknick met aan de ene kant uitzicht op de zestien onder constructie zijnde nonnenkamers en aan de andere kant het fantastische uitzicht op de sneeuwtoppen van de Himalaya's. Geshe-la was erg blij met de voortgang van het project en bood gelijk zijn hulp aan. Wanneer hij weer in Dharamsala komt is hij beschikbaar om de nonnen les te geven in het opbouwen van het altaar, en het maken van de verschillende rituele cake's.

Het project loopt erg goed. Eind mei zijn de eerste kamers klaar en zullen de eerste nonnen hun intrek nemen. Zoals het gebouw er nu uitziet is dat erg ongeloofwaardig maar het werk vordert in een rap tempo. Wat de locale bouwers in een jaar doen, doet Kuram en zijn werkers uit Mandi en Manali in 6 maanden. Na de 16 nonnenkamers volgt de tijdelijke bibliotheek en tempel met 2 klaslokalen op de 1e verdieping. Tijdelijk, omdat de uiteindelijke bibliotheek boven de tempel komt te liggen.

Sangmo: "We hebben voor deze constructie gekozen omdat een bibliotheek met Dharmaboeken en teksten altijd boven de tempel geplaatst kan worden. Na de moesson gaan we starten met de tempel en de bibliotheek. De tijdelijke bibliotheek/ tempel wordt dan eetzaal en naast de eetzaal zal de keuken geplaatst worden. Op deze manier kunnen we ruimte en geld besparen. Het wordt steeds moeilijker om land bij te kopen. De onderhandelingen over land gaat steeds stroever nu er steeds meer land in de omgeving voor hoge bedragen wordt gekocht. Dus we proberen dan ook om zoveel mogelijk uit te gaan van de ruimte die we nu tot onze beschikking hebben en te zorgen dat we op die ruimte toch zoveel mogelijk onze plannen kunnen realiseren zonder dat het volgepropt wordt met gebouwen. Op dit moment zijn de nonnenkamers al bijna klaar, en zal in juli de tijdelijke tempel en bibliotheek met 2 klaslokalen afkomen. Drie nonnenkamers zullen we als tijdelijke keuken, opslag en kantoor inrichten."

Op 25 april, de 14e verjaardag van de Panchen Lama, is het dak op de 16 nonnenkamers gestort. Met de hulp van 50 extra werklui wordt het zand met kleine stenen en cement gemengd waarna het via een bamboe stellage naar boven wordt doorgegeven. Boven staan vrouwen te wachten die de aangemaakte cement in een stuk plastic opvangen en naar de juiste plaats transporteren. Alles gebeurd supersnel, het hele dak moet in één dag gestort worden. Ondanks dat ze om 08.30 uur al waren begonnen was het dak pas om 19.30 uur klaar. Die dag bleef het gelukkig zonnig en ondanks een paar wolken die voorbij trokken viel er geen regen. Regen kan de eerste uren veel schade aanrichten. Het net gestorte cement kan daardoor wegspoelen en al het werk is dan voor niets. Het storten van daken geeft altijd "tension"zoals Kuram het noemt. Kuram heeft de extra ingehuurde werkers op het hart gedrukt dat het écht op vrijdag de 25e april moest gebeuren, want de dag erna moet hij naar Manali. Ze zijn uiteindelijk akkoord gegaan wat heel gunstig uitpakte want de dag erna, die zonnig begon, werd verstoord door een zware regenbui om vier uur 's middags. "We hebben geluk gehad" riep Kuram 's avonds door de telefoon, na mijn mededeling dat het weer erg slecht was geworden.

Ondanks dat alles "van een leien dakje gaat" moeten we hard werken om Thösamling Instituut op te zetten. Een "rustperiode" is wel wenselijk maar niet haalbaar. Integendeel het werk lijkt nu steeds meer in omvang te groeien. Op 17 maart dit jaar vond er een audiëntie plaats met Zijne Heiligheid de Dalai Lama. De Dalai Lama was erg geïnteresseerd in ons project en wilde meer informatie weten over onze doelstellingen en voortgang. Hij gaf ons ook regelmatig advies. Hij vroeg naar ons financiële situatie en besloot daarna om zelf ook een schenking te maken. De schenking werd geheel in het Tibetaans besproken waar we niet veel van meekregen. We waren toch wel erg nieuwsgierig hoeveel Zijne Heiligheid de Dalai Lama ons had geschonken, maar waren ook te verlegen om het te vragen. Een paar dagen later ging Ani Tenzin Dechen mee naar Sidhpur om een paar dagen te logeren. Ze had een taartje gekocht wat goed uitkwam want bij het checken van de e-mail bleek een e-mail van de Office van His Holiness de Dalai Lama binnen te zijn gekomen met de vermelding dat we 30 lakh van Zijne Heiligheid de Dalai Lama kregen. Dat is een bedrag van ongeveer 65.000 Euro. Een taartje was toen zeker op zijn plaats.

De schenking van Zijne Heiligheid de Dalai Lama zal besteed worden aan de bouw van de tempel. Het is een

tempel van 2 verdiepingen met op de bovenverdieping een kamer voor Zijne Heiligheid de Dalai Lama en andere hoge lama's die in de toekomst eventueel les komen geven en een bibliotheek. Er komt natuurlijk een "hoofd"op de tempel een ruime kamer waar speciale poedja's gedaan voor Tara kunnen worden gedaan.

Er komt nog veel bij kijken. De water aanvoer, elektriciteit, telefoonaansluitingen. Allemaal zaken die veel hoofdpijn veroorzaken. Het zal allemaal wel gerealiseerd worden, maar soms kan het even duren voordat de eerste stappen gezet worden om de administratieve afwikkeling in gang te zetten. We zullen in mei met een generator gaan werken om stroom op te wekken. Een apparaat wat geen overbodige luxe is in India en sowieso aangeschaft moet worden. Het "waterprobleem" is niet groot, daar we water van irrigatiekanaaltjes kunnen gebruiken. Er zijn goede waterfilters in de handel in India die het water van de irrigatiekanalen goed kunnen zuiveren. Er zijn contacten met verschillende instellingen die in Delhi gevestigd zijn, die ons hierbij kunnen helpen. Als supervisor hebben we Look Hulshoffpol, een gepensioneerde medewerker van de Universiteit van Wageningen, die vanuit Nederland een vinger aan de pols houdt.

Sangmo: "Ondanks dat het allemaal veel werk geeft en veel inzet eist, ben ik blij dat we zoveel mensen om ons heen hebben die ontzettend hulpvaardig zijn en kennis van zaken hebben. Na de audiëntie met His Holiness en zijn aanbevelingsbrief voor ons project, lijkt het allemaal weer veel sneller te gaan lopen. De laatste twee jaar is constant gewerkt aan het project zonder ook maar pauzes in te lassen. Een zeer vermoeiende situatie maar het heeft wel zijn vruchten afgeworpen. Met de hulp van Zijne Heiligheid de Dalai lama voelen we ons allemaal erg gesteund, maar ook door de hulp die altijd weer geboden wordt vanuit Nederland, van de sponsors daar, die ons niet vergeten. Met de laatste actie hebben we direct genoeg geld opgehaald om alle 16 nonnenkamers te kunnen inrichten."

Het project dwingt je ook om verder te denken, verder te werken aan een manier om in de toekomst meer zelfstandig te kunnen draaien. Zonder dat we daarbij continue een beroep op de vrijgevigheid van anderen hoeven te doen. Zolang de bouw nog niet helemaal gerealiseerd is zullen we afhankelijk blijven van giften en donaties van individuen en instellingen. Maar we hopen dat we later geheel zelfstandig kunnen draaien. Er zijn veel ideeën om uit te werken.

Katy Del Mundo, een franse vrouw, met sterke Spaanse invloeden is op dit moment in Sidhpur om de voorbereidingen te treffen voor het studieprogramma. Zij heeft enkele jaren geleden de vertaalopleiding van de FPMT afgerond en is inmiddels klaar met haar 2 jaar "service" in een Spaans centrum. Zij is naar India gekomen om haar Tibetaans verder te verdiepen en in Zuid India in het nonnenklooster het debatteren te leren. Zij heeft aangeboden om de komende maanden Thösamling te helpen met het opzetten van het studieprogramma. In september 2003 start het 2-jarig studieprogramma Tibetaanse taal (waar men ook 1 jaar van kan volgen). In het eerste jaar is vooral de spreekvaardigheid in het Tibetaans en het tweede jaar vooral het leren lezen van de teksten en de uitleg daarvan belangrijk. Er zijn veel hoge lama's die hun medewerking hebben toegezegd om les te geven in het tweede halfjaar. Zij vormen een klein onderdeel van het lesprogramma. De Dharmalessen die zij zullen geven zullen worden aangepast aan het lesprogramma en op cassette worden opgenomen om later in de klas te worden behandeld. Op deze manier raken mensen meer gewend aan de verschillende accenten en ook met de Dharma terminologie. Tibetaans is een moeilijke taal en vergt toch wel het nodige doorzettingsvermogen van de student. Maar als men eenmaal de smaak te pakken heeft dan blijft men vaak geprikkeld om de taal verder te doorgronden. Voor velen is het belangrijk om direct met je leraar te kunnen praten zonder dat daarbij een vertaler noodzakelijk is een doorslaggevende reden om de Tibetaanse taal te leren. Het programma ziet er nu al erg goed uit, en er wordt veel aandacht geschonken om de leerstof vooral luchtig maar ook interessant te houden. Een hoofdleraar vinden is niet gemakkelijk maar we hebben de indruk dat de juiste leraar inmiddels ons kantoor is binnengelopen. .

TS: "Hier in India blijkt vaak dat als iemand de Tibetaanse taal machtig is er velen deuren geopend worden. De toegankelijkheid naar de leraren is beter en er wordt veel sneller hulp geboden wanneer je de taal spreekt. Privélessen worden de gewoonste zaak van de wereld. Zeker voor het nonnenklooster is het belangrijk dat de nonnen Tibetaans leren echter het mag geen verplichting worden. Zijne Heiligheid de Dalai Lama heeft ons erop gewezen dat voor de oudere nonnen er ook opties moeten zijn om in Thösamling te verblijven, om hun studies te doen, en om de nodige tijd aan hun beoefeningen te kunnen wijden. Natuurlijk zullen alle nonnen een beetje mee moeten helpen om het klooster te laten draaien. Er is genoeg werk op het kantoor, en er zijn genoeg taken om onderling te verdelen. Thösamling is niet echt een hotel waar je bedje gespreid ligt. Er wordt ook wel iets van je verwacht.

Door Tenzin Chödron

Voor meer informatie:
Bezoek onze website
www.thosamling.com
of schrijf naar Thosamling Institute, Sidhpur, c/o Raj Kumar tanwar, 176057, Distt, Kangra, H.P. India.
Of e-mail ons op
thosamling@yahoo.com

Bijeenkomst BUN rondom de dood

Op zaterdag 17 mei werd in Utrecht een bijeenkomst gehouden van het BUN- platform rondom de dood. Hier volgt een kort verslag.

Het doel van dit platform is viervoudig:

- Een platform zijn voor vertegenwoordigers van boeddhistische organisaties die zich bezighouden met sterven om de vertegenwoordigers te ondersteunen en elkaar te voeden.
- Een scholingsprogramma ontwikkelen voor de vertegenwoordigers van het platform.
- Wegen vinden om de rijkdom van het boeddhisme te delen met organisaties die stervenden begeleiden.
- Een sociale kaart ontwikkelen van organisatie die boeddhistische begeleiders zijn en van organisaties die openstaan voor boeddhistische invloeden.

De bijeenkomst werd begonnen met een Amitabha-meditatie, waarna de deelnemers zich presenteerden en ze hun verbindingen met de boeddhistische organisaties en organisaties die stervende begeleiden uiteenzetten.

Netwerkfunctie

Vervolgens werd nagedacht over een netwerk, waarin de deelnemers relevante informatie kunnen vinden. Besloten werd om de webmaster van de BUN Hans Sleeboom te verzoeken een virtueel kantoor te maken, alleen toegankelijk voor BUN-leden, waarin een sociale kaart beschikbaar wordt gemaakt, die bestaat uit twee onderdelen. Het eerste is om de leden te kunnen vinden die kunnen bijdragen bij een boeddhistische begeleiding rondom een sterven in hun regio. Het tweede is om per regio een sociale kaart te maken van die organisaties die openstaan voor boeddhistische invloeden

De volgende afspraken werden gemaakt:

1. Iedere deelnemer aan het platform stervensbegeleiding van de bun wordt vermeld op de sociale kaart, met naam van de organisatie en de contactpersoon.
   Alle platformleden worden uitgenodigd de reeds verzamelde informatie over regionale sociale kaart per e-mail te zenden naar Hans Sleeboom, e-mail: hsleeboom@castel.nl.
2. Een groepje van vier personen maken een tekst voor een folder. Daarin staan: algemene informatie met boeddhistische informatie over stervensbegeleiding en het platform van de bun; lokale informatie: met wie heeft je boeddhistische organisatie contact over stervensbegeleiding (lokaal netwerk).
3. Elkaar informeren over: wat doe je op het terrein van stervensbegeleiding; wat zijn de plannen en ideeën van je organisatie. Heb je een specifieke deskundigheid?
4. Als iemand een wens heeft om: een bepaald onderwerp te bespreken; zelf een onderwerp wil verzorgen op het platform of daar iemand voor wil uitnodigen; een meditatie wil begeleiden mag hij of zij zich hiervoor opgeven per brief.

Er is reeds een aantal onderwerpen voorgesteld om in de toekomst te bespreken:
lezing over de dood; ontmoetingen bij de centra van de verschillende stromingen om van elkaar te leren d.m.v. presentatie; inleiding omtrent het omgaan met emoties; zorg voor de zorgenden.

Besluit

De bijeenkomst werd afgesloten door Jan Dinkelaar met een presentatie en een visualisatiemeditatie, waarin werd ingegaan op vier soorten angst die we ontmoeten tijdens het sterven. Jan Dinkelaar gaf aan dat we als begeleider deze angsten dienen te leren herkennen in onszelf, om opener naast de stervende te kunnen staan. Hij nodigde de deelnemers uit deze angsten te visualiseren en te

Schildering Andy Weber

Boeddha Amitayus

onderzoeken wat de reactie hierop was. De angsten werden als volgt beschreven: angst voor lichamelijk en psychische pijn; angst voor eenzaamheid; angst voor verlies van persoonlijkheid; angst voor het onbekende. Tenslotte werden de ervaringen met elkaar doorgesproken. Een deelnemer gaf aan dat haar reacties als volgt waren: op pijn - voelen; op eenzaamheid - contact met het hart; op verlies van persoonlijkheid - contact met ruimte.

De bijeenkomst liet zien dat er veel potentieel is in de mogelijkheid om in de toekomst een stem te vormen voor diegenen die zich afvragen op welke manier ze met vrede in het hart kunnen sterven en die daarvoor steun zoeken bij de rijke boeddhistische kennis. Het platform wil een middel zijn om de juiste ingangen te kunnen vinden tot de juiste informatie.

Koosje van der Kolk

Tibet nieuws

UPDATE

In het vorige MM werd melding gemaakt van de vrijlating van de jonge non Ngawang Sangdröl uit een gevangenis in Lhasa. Zij had nog tien jaar gevangenisstraf uit te zitten, onder andere voor het zingen van vrijheidsliederen, maar ze werd op medische gronden vrijgelaten. Na maanden van onderhandeling, kreeg zij toestemming om het land te verlaten en zij is recentelijk in de VS aangekomen om behandeld te worden.
Ook de bejaarde Takna Jigme Sangpo was weer in het nieuws. Op uitnodiging van de Nederlandse organisatie International Fellowship of Reconciliation mocht hij getuigen voor de 59e zitting van de Commissie voor Mensenrechten van de VN in Genève, precies een jaar na zijn vrijlating uit de Drapchi-gevangenis.

VLUCHTELINGEN TERUGGESTUURD

Half april werden 21 Tibetaanse vluchtelingen aangehouden toen ze de grens met Nepal overstaken, na een tocht van enkele weken over de bergen. Drie van hen waren onder de tien jaar en werden meteen aan de VN High Commission for Refugees overhandigd. De andere 18 (waarvan acht tussen 14 en 18 jaar) werden gearresteerd en in ketenen afgevoerd naar Kathmandu. De politie eiste een boete van $ 64, - per persoon en de Tibetaanse gemeenschap in Kathmandu was letterlijk bezig met het betalen daarvan toen twee Chinese diplomaten uit Shigatse arriveerden. De 18 mensen werden schreeuwend en huilend in een busje geladen; het busje reed met een boog om een groep demonstranten heen buiten het politiestation en vertrok richting Tibet.
Hiermee hebben Nepal en de Volksrepubliek China de geldende internationale en specifieke afspraken ten aanzien van Tibetaanse vluchtelingen in Nepal geschonden.
Protesten van de kant van de VN in Nepal mochten niet baten. De Chinese ambassadeur werd in Washington op het matje geroepen, maar het kwaad is al geschied.
Nepal buigt steeds meer voor druk uit Beijing.
Handelsbelangen met China worden steeds belangrijker omdat westerse toeristen Nepal mijden vanwege het aanhoudende terrorisme van de Maoïsten aldaar. China bouwt vele wegen en heeft laten blijken dat ze denkt de spoorweg die nu gebouwd wordt van Oost-China naar Tibet door te trekken naar Nepal. Nepal is nu voor goederentransport totaal afhankelijk van India. Vorig jaar is een Nepalees consulaat in Shanghai geopend en de hoop op vliegtuigen vol Chinese toeristen lonkt. De situatie voor de Tibetaanse gemeenschap in Nepal wordt steeds grimmiger.

PANCHEN LAMA

Kort geleden toonde de Chinese staatstelevisie beelden van de 13-jarige Gyancain Norbu, die door de regering van de Volksrepubliek China benoemd is tot Panchen Lama. De jongen las voor van een geschreven tekst en zei dat hij het een eer vond de opening van de 16e Partij Congres te mogen bijwonen. Zijn aanwezigheid toonde "de zorg, aandacht en vertrouwen" dat het Centraal Comité van de Partij in hem heeft gesteld, verklaarde hij.
De Panchen Lama is op een na de hoogste figuur in de Tibetaanse staat, na Z.H. de Dalai Lama. Z.H. hoort de reïncarnatie van de Panchen Lama's te erkennen en anders om ook; de Panchen Lama's erkennen de reïncarnaties van de Dalai Lama's. Op 14 mei 1995 erkende Z.H. de Dalai Lama een andere jongen, de toen zes-jarige Gedhun Choekyi Nyima als de feitelijke reïncarnatie van de Panchen Lama. Drie dagen daarna verdween die jongen samen met zijn familie; later verklaarde de Chinese regering dat zij hen voor de veiligheid in de buurt van Beijing zouden houden. Niemand heeft hen sindsdien gezien of mogen bezoeken. Op 25 april zou Gedhun Choekyi Nyima 14 jaar zijn geworden. Zowel zijn foto alsook die van Z.H. de Dalai Lama zijn in alle kloosters van Tibet verboden. Foto's van de door de staat aangewezen "Panchen Lama" worden steeds meer vertoond in kloosters, hotels enz.

SARS

Berichten uit Lhasa melden dat, terwijl het Chinese en buitenlandse toeristen niet lukt in Tibet te komen, het een groot aantal individuele Chinezen die uit de met SARS besmette delen van China komen, wel is gelukt. Sommige van deze "vluchtelingen" worden gesnapt en in quarantaine geplaatst. Er zijn controleposten om de 50 km, waar passagiers in bussen en auto's gecontroleerd worden op lichaamstemperatuur en waar de wagens met ontsmettingsmiddel worden bespoten. De angst voor de epidemie heeft tot een merkwaardige officiële aanmoediging van traditionele Tibetaanse gebruiken geleid. Tibetanen in Lhasa worden nu door hun arbeidseenheden aangemoedigd amuletten van traditionele Tibetaanse medicijn om hun hals te dragen om SARS te voorkomen. In Amdo worden monniken van overheidswege verzocht gebeden te doen om iedereen tegen SARS te beschermen. Doordat Tibet een van de weinig gebieden in de regio is waar SARS nog niet is gesignaleerd en omdat de Chinese pers lovend over een Tibetaans medicijn dat SARS mogelijk kan genezen heeft geschreven, willen steeds meer Chinezen naar Tibet.

NIEUWE TIBETAANSE LEIDERS IN TIBET

Een lang verwachte verandering in de politieke top van de Tibet Autonome Regio (TAR) heeft nu plaatsgevonden. Zoals vele besluiten die door het nieuwe staatshoofd van de Volksrepubliek China, Hu Jintao, worden genomen, dragen de nieuwe benoemingen vnl. continuïteit in bestuur en beleid uit. Verder lijken ze blijk te geven van zijn aandacht voor Tibetaanse zaken. Hu Jintao was partijsecretaris in de TAR van 1988 t/m 1993, na de demonstraties waaruit duidelijk werd dat veel Tibetanen nog hoop op onafhankelijkheid koesterden. Het was Hu die de zware maatregelen nam en het land in 1989

onder de krijgswet plaatste.

De nieuwe leiders zijn vertrouwelingen van Hu. Ook zijn het Tibetanen die - en dit is voor het eerst - een goede opleiding hebben genoten op Chinese universiteiten en ook een redelijk kennis van de Tibetaanse taal hebben. Zodoende worden ze de "derde generatie" Tibetanen die Chinese regeringsposten bekleden. De eersten waren vaak aristocraten die meewerkte met de Chinese bezetters vlak na de overname van Tibet door China. Veel van hen werden tijdens de Culturele Revolutie afgezet en vervolgd. In hun plaats kwamen bestuurders die vaak, als teken van hun politieke en klassecorrectheid, weinig opleiding hadden genoten. Er wordt verwacht dat deze derde-generatie bestuurders het huidige beleid van de Chinese regering zullen voortzetten. Dit zal inhouden dat zij economische modernisatie en industrialisatie van Tibet zullen aanmoedigen en tegelijkertijd politieke en religieuze activiteiten zullen proberen in te binden.

CHINA - INDIA - VS RELATIES

Iedereen weet dat India en Pakistan vaak problemen met elkaar hebben. Mede omdat de Volksrepubliek China Pakistan altijd heeft gesteund, ook op het gebied van nucleaire wapens, is de verhouding China-India vaak gespannen. Nu India en Pakistan proberen beter met elkaar om te gaan, is het tijd voor India betere relaties met Beijing aan te knopen. Een verrassende keuze werd gemaakt in het sturen van George Fernandes naar Beijing om hierover namens India gesprekken te voeren. De heer Fernandes is socialist en een sterke aanhanger van Z.H. de Dalai Lama. Hij staat bekend als het sterkste anti-China lid van de regerende coalitie. Maar hij is wel minister van defensie en in Beijing voert hij gesprekken over bi-laterale militaire samenwerking, gemeenschappelijke anti-terroristische maatregelen en over de Indiaas-Tibetaanse grens, waar China een grote militaire macht gelegerd heeft. Tegelijkertijd praat India met de VS over hoe ze China in toom kunnen houden. Beide landen zien de Volksrepubliek niet alleen als een aankomende supermacht, zowel in de regio als de wereld, maar tevens als de grootste bedreiging voor de veiligheid van hun landen op zowel militair als economisch vlak.

AFGEZANTEN NAAR BEIJING

Op 25 mei kwam een delegatie gestuurd door de Dalai Lama in Beijing aan en wel voor de tweede keer. Leden van de delegatie maakten ook deel uit van het eerste bezoek in september 2002: Lodi Gyari, afgezant van Z.H. in de VS en Kelsang Gyaltsen, afgezant van Z.H. in Europa. Dit tweede bezoek toont de bereidwilligheid van de Chinese leiders om het contact met de Dalai Lama voort te zetten. Hun programma is niet bekend en is misschien afhankelijk van gesprekken over de verhoudingen met Taiwan en de status van de Tibetaanse gebieden buiten de TAR. Echte vooruitgang is afhankelijk van het bereiken van een duidelijke overeenkomst over deze twee kwesties.

Zowel de VS als de EU hebben China aangemoedigd een wezenlijke dialoog met de Dalai Lama aan te gaan. Op 8 mei jl. heeft president George Bush een rapport aan het congres van de VS gepresenteerd over de pogingen van zijn regering op dit vlak. In een resolutie van het Europese Parlement van 6 juli 2000 wordt over het evt. formeel erkennen van de Tibetaanse regering in ballingschap als de officiële vertegenwoordigers van het Tibetaanse volk gesproken. Dit zou plaats kunnen vinden als er voor 6 juli 2003 geen overeenkomst tussen de Volksrepubliek China en de regering in ballingschap van de Dalai Lama is bereikt.

NORBU LINGKA

Volgens de Chinese staats persdienst, Xinhua, zal de Norbu Lingka, het zomerpaleis van Z.H. de Dalai Lama in Lhasa, gerestaureerd worden. De Norbu Lingka bestaat ui een groot park met verschillende tuinen en gebouwen. Het werd in 1751 door de 7e Dalai Lama gebouwd en was sindsdien de zomerresidentie van de Dalai Lama's. Het is een geliefde picknickplaats voor de bevolking van Lhasa. De Chinese regering is van plan Å US $ 7.23 miljoen uit te geven om de Norbu Lingka te restaureren. In 2001 werd de Norbu Lingka op de World Cultural Heritage lijst van UNESCO geplaatst.

SLOOPWERKZAAMHEDEN

De Speciale Rapporteur voor Huisvesting heeft herhaald dat het nodig is de dialoog met de Chinese regering over het onophoudelijk slopen van historische Tibetaanse gebouwen en woningen in Lhasa voort te zetten.

VS BETAALT PROJECTEN IN TIBET

De VS heeft $1,7 miljoen toegezegd om projecten te ondersteunen die de band tussen Amerikanen en Tibetanen versterken. Het State Department heeft een soort wedstrijd uitgeschreven voor groepen in de VS om met projecten op het gebied van ontwikkeling, cultuur, onderwijs of culturele uitwisseling te komen. Ze willen dat de projecten zich richten op het oplossen van de gezondheidsproblemen waarmee etnische Tibetanen in China kampen of op het milieu, toerisme of de handel.

Door Paula de Wijs

MEDITATIE IN EMST
ELKE DINSDAG VAN 19.00 TOT 20.00 UUR

Doel is om een beter mens te worden gebaseerd op boeddhistische kennis. De meditaties worden gegeven voor een algemeen publiek, voor mensen die willen weten wat meditatie inhoudt en mensen die een plaats voor inspiratie zoeken. Het is niet nodig boeddhist te zijn of te worden.

Elke dinsdag van 19.00 – 20.00 uur
onder leiding van Koosje van der Kolk.
Iedereen is welkom.
Kosten: vrij (eigen bijdrage)
Plaats: Maitreya Instituut (oude jeugdherberg)
Heemhoeveweg 2, 8166 HA Emst.
Tel 0578 661625/661450

MEDITATIES IN ZUTPHEN

Iedere maandag van 17.30 - 19.00 uur meditaties op de stadia van het pad naar de verlichting (Lam Rim) door Tenzin Chödron, voorafgegaan door yoga, gericht op de meditatiehouding, geleid door Uf Riezebos.

Informatie:	**E-mail:**	**chomo@planet.nl**
	Telefoon:	**0575-511291**

ACTIE VOOR NIEUWE MEDITATIEMATTEN EN -KUSSENS

Een goede meditatie begint met goed zitten. Goed zitten heeft als basis goed zit-materiaal. Daar ontbreekt het nu nog aan bij het Maitreya Instituut. Deze klacht wordt vaker gehoord en daarom hebben wij in overleg met de directie besloten daar wat aan te doen. Voor dit doel gaan we geld inzamelen voor 30 nieuwe meditatiematten en -kussens. De kosten zijn begroot op 2.000,- euro. Met het eerste geld dat we ontvangen kopen we nieuwe meditatiematten en bij voldoende storting kopen we nieuwe kussens.
Iedereen die hieraan een bijdrage wil leveren, kan dit overmaken op gironummer 6901668 t.n.v. het Maitreya Instituut te Emst onder vermelding van: "matten". We hopen met deze actie de "zitkwaliteit" zodanig te vergroten dat we onze aandacht maximaal kunnen richten op het doel waarvoor we naar het Maitreya Instituut komen. Alvast dank voor jullie medewerking.

Amrit Rienks en Fabiola Schurmans

INTERNETADRESSEN:

www.maitreya.nl
www.fpmt.org
www.fpmt.org/radio
www.rootinstitute.com
www.tibetnews.com
www.maitreya.nl/amsfotos.html
www.fpmt.org
www.fpmt.org/teachers/zopa/kdam_photos.asp
www.tibet.ca/wtnnews.htm
www.himalayanart.org

HULP GEVRAAGD

HET MAITREYA INSTITUUT ZOEKT DE HULP VAN VRIJWILLIGERS VOOR VERSCHILLENDE PROJECTEN

Het Maitreya Instituut staat of valt met de enthousiaste inzet van de leden en de vrijwilligers. Hoe meer schouders er onder diverse projecten kunnen worden gezet, hoe meer de Dharma van onze overleveringslijn en onze spirituele leraren zal kunnen groeien en bloeien voor het welzijn van allen.

Voelt u zich aangesproken om een van de projecten van het Maitreya Instituut op uw schouders te nemen, neem dan contact op met Jan-Paul Kool op maandag of woensdag van 9-16 uur: tel 0578-662256 of stuur een mailtje naar: janpaulkool@planet.nl

Vast bedankt!!!!

Voor een uitgebreide beschrijving van bovengenoemde projecten, zie het aprilnummer van Maitreya Magazine.

Het Maitreya Instituut werkt zonder winstoogmerk. Het bedrag dat U als donatie betaalt voor deelname aan cursussen is Uw bijdrage voor het in stand houden en ontwikkelen van de condities voor het waardevolle Dharma-onderricht. Dankzij Uw bijdrage kan het Dharma-onderricht zoals dat in het Maitreya Instituut wordt gegeven worden voortgezet en voor een breder publiek toegankelijk gemaakt.

U betaalt dus niet voor het Dharma onderricht, maar voor de faciliteiten van het Instituut.

MAITREYA INSTITUUT

MAITREYA MAGAZINE
juli, augustus, september 2003

VERSCHIJNING
1x per kwartaal

UITGAVE
Maitreya Instituut
Heemhoeveweg 2 - 8166 HA Emst

REDACTIE EN VERTAALTEAM
Gelong Jampel Pharchin
Paula de Wijs
Koosje v.d. Kolk
Amrit Rienks
Sander Tideman
Nico Knol
Dolly van den Akker

EINDREDACTIE
Hans van den Bogaert

VORMGEVING
Rene van Luyn, Carmen Mensink,
Alex van Baar en Lindy Fokker

VOORPLAAT
Mantra's in steen gegraveerd
Foto: Dechen
Vormgeving: Lindy Fokker en Arnoud Smit

DRUK
Offsetdrukkerij Refo b.v.
Wallerstraat 127 - 3862 CN Nijkerk

COPYRIGHT
Maitreya Instituut. Alle rechten voorbehouden.

ABONNEMENT
Schriftelijk of telefonisch opgeven in Emst. Alleen per kalenderjaar. Het abonnement gaat in na ontvangst van uw betaling en loopt automatisch door tenzij voor 30 november schriftelijk opgezegd. De prijs is € 20,- in Nederland, € 30,- in Europa en € 44,- in overige landen.
Abonnees ontvangen een acceptgiro bij het januari nummer.
Losse nummers € 5,00 plus porto.

ADRESWIJZIGINGEN
Gaarne schriftelijk naar Emst.

VORIGE NUMMERS
Niet alle vorige nummers zijn meer verkrijgbaar.

BESTELLINGEN UIT ONZE WINKELS
Boeken en Dharma-artikelen worden alleen verzonden in Emst en kunnen daar telefonisch of schriftelijk worden besteld. De winkel in Emst is alleen open tijdens cursussen of na telefonische afspraak.

Foundation for the Preservation
of the Mahayana Tradition

SPIRITUEEL HOOFD FPMT
Lama Thubten Zopa Rinpochee

VASTE LERAAR
Geshe Sonam Gyaltsen

BESTUUR
Voorzitter: Sander Tideman
Secretaris: Paula de Wijs
Penningmeester: Marco Werre

Bestuursleden:
Lama Thubten Zopa Rinpochee
Gelong Marcel Bertels
Ven. Kaye Miner
Jacoba Postma

MAITREYA EMST
Heemhoeveweg 2
8166 HA Emst
Telefoon: 0578-661450
Fax: 0578-661851
E-mail: emst@maitreya.nl
Home page: www.maitreya.nl
Kantoor open:
maandag t/m vrijdag van 9-16 uur.

MAITREYA AMSTERDAM
Brouwersgracht 157-159
1015 GG Amsterdam
Telefoon : 020-4280842
Fax : 020-4282788
E-mail: amsterdam@maitreya.nl
Home page: www.maitreya.nl

Openingstijden:
maandag t/m donderdag 12.00 - 20.30 uur
vrijdag: 12.00 - 17.00 uur
zaterdag: 10.00 uur - 17.30 uur

Maitreya Boekhandel:
Telefoon: 020-6206272.
Open van dinsdag t/m zaterdag
van 11.00 - 17.30 uur.
(In juli en augustus van 12.00 - 17.00 uur)
Zie ook onze website: www.maitreya.nl

MAITREYA GRONINGEN
E-mail: maitreya.groningen@hetnet.nl
Telefoon: 0595-571128

MISSION STATEMENT
Het Maitreya Instituut stelt zich tot doel de studie, het behoud en de overdracht van het boeddhisme in Nederland te bevorderen. Hierbij richt het instituut zich vooral op het boeddhisme zoals het in Tibet heeft bestaan, met name de Gelug-school van Lama Tsong Khapa (1357-1419).

VERANDERING LIDMAATSCHAP EN BETALING CURSUSSEN
Met het oog op de invoering van de Euro en een inflatiecorrectie hebben wij zowel het lidmaatschap / donateurschap als de tarieven van de cursussen moeten aanpassen. Er zijn nu nog meer verschillende mogelijkheden om het Maitreya Instituut te steunen, op een aan uw eigen situatie aangepaste manier.
Betaling van lidmaatschap en cursusgelden per machtiging evt. verspreid over een heel jaar, is voordeliger. Een machtiging is voor u en voor onze administratie gemakkelijker. Het niet tijdig afmelden van deelname aan een cursus heeft financiële consequenties.

GESHE ACTIE
Voor het verblijf en onderhoud van de vaste leraar is een apart fonds opgezet. Deelnemers betalen liefst via een automatische overboeking ten minste € 5,- per maand of € 60,- per jaar op onze postbank rekening nr. 6901668 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst o.v.v.: Geshe Actie.

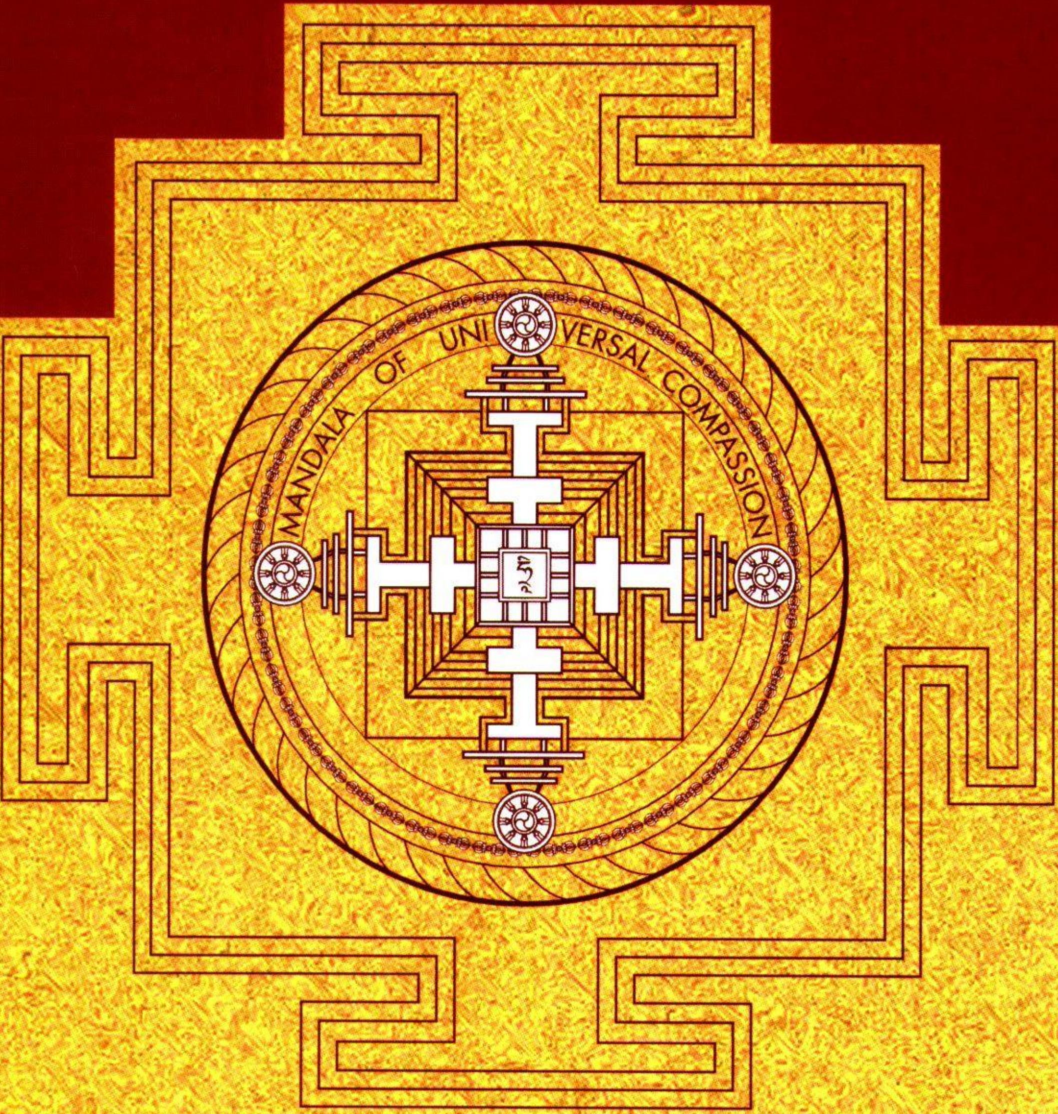
DONATIES, LEGATEN EN LIJFRENTES
Zijn altijd welkom om ons werk te ondersteunen. Voor inlichtingen belt u ons in Emst of Amsterdam.

BETALINGEN
Voor abonnement of lidmaatschap uitsluitend op postbank rekening nr. 4651510 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst.

Voor cursusgelden en donaties bestemd voor Emst: postbank rekening nr. 6901668 t.n.v Maitreya Instituut te Emst o.v.v.: datum cursus of doel donatie. Bij voorbeeld: Geshe Actie, Lama Ösel Fonds, Sangha Fonds, Maitreya Beeld Emst, Onderhoud, etc.

Voor cursusgelden en donaties bestemd voor Amsterdam: ING Bank 671220748 t.n.v. Maitreya Instituut te Amsterdam o.v.v: cursusdatum of doel donatie.

Bezoekers aan ons centrum of onze winkel in Emst zijn van harte welkom, na telefonische afspraak.



F.P.M.T

FOUNDATION FOR THE PRESERVATION OF THE MAHAYANA TRADITION